آسان علاج

مؤلفہ

زبدۃ الحکماء حکیم نور احمدؒ

تمغہ یافتہ سینیر حکیم

مؤلفہ

زبدۃ الحکما حکیم نور احمد تمغہ یافتہ سینئر حکیم

ناشر

حکیم اکرام الحق — رجسٹرڈ درجہ اوّل ہیلتھ اسسٹنٹ

مکتبہ نور الصحت

۳۹-اے عبدالکریم روڈ، قلعہ شاہ فیصل - لاہور - پاکستان

قیمت	بار دوم	بار اوّل	ٹیلیفون
۵/- روپے	۲ ہزار	ایک ہزار	۳۰۲۳۹۴

فہرست

پاکستان ٹائم پریس لاہور

تعارف

از جناب لیفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد غیاث الدین صاحب (تمغہ قائداعظم)
ایم بی بی ایس، ڈی پی ایچ، سابق آرمی میڈیکل کور - ۱۲۸ شامی روڈ لاہور چھاؤنی

اپنے بزرگ دوست حکیم نور احمد صاحب سے میرے تعلقات گزشتہ اکاون سال سے ہیں - آپ میرے آبائی شہر ہوشیار پور (بھارت) میں طبی تعلیم سے فارغ ہو کر اپنی جوانی کے عالم میں تشریف لائے - طبی ذہانت، اسلامی ولولہ، محنت، دیانت اور دکھی انسانیت کی خدمت کے جذبہ سے سرشار مطب شروع کر دیا اس وقت ہمارے شہر میں کوئی کوالیفائیڈ حکیم، ڈاکٹر موجود نہ تھا - انہی دنوں کابل میں بچہ سقہ کی ظالم، چند روزہ حکومت سے تنگ آ کر ہمارے شہر کے ڈاکٹر انوار الحق صاحب مرحوم بھی اپنے وطن ہوشیار پور میں تشریف لے آئے -

ہوشیار پور شہر قدیمی بلدیاتی طبیب مولوی محمد عبداللہ صاحب مرحوم کے فیض سے ان کی موت کی وجہ سے محروم ہو چکا تھا - حکیم نور احمد صاحب کی آمد سے شہر نے آرام کا سانس لیا اور قطار در قطار ان کی طبی خدمات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا - اپنی طبی صلاحیتوں، حسن اخلاق اور نرم دلی کے ان مثالی جذبات نے

ان کو ضلع بھر کے طول وعرض اور باہر کے مریضوں کیلئے مسیحا صفت معالج ثابت کر دیا۔ ان دنوں ایلوپیتھی کا اتنا رواج نہ تھا۔ مسلمانوں میں بیداری آ چکی تھی۔ جس کے صدقے میں پاکستان معرضِ وجود میں آیا۔

آج ہزاروں حکیم، ڈاکٹر ہمارے ملک میں موجود ہیں مگر حفظانِ صحت اور ملکی گھاس پھوس سے عام بیماریوں کے سستے علاج کے لئے حکیم صاحب کی کوشش قابل تعریف ہے۔ حق یہ ہے کہ حکیم صاحب نے اپنی فنی قابلیت، محنت اور دکھی انسانوں کی خدمت میں قابل قدر خدمات انجام دی ہیں۔ آپ ہوشیار پور میں آیورویدک طبی کمیٹی کے صدر تھے اور ماہانہ دو دفعہ ضلع بھر کے حکیموں، ویدوں کی میٹنگ ہوتی تھی۔ لاہور جیسے تیس لاکھ آبادی کے شہر میں بھی آپ طبی کمیٹی کے صدر کی حیثیت سے ہر ماہ دو مرتبہ تبادلہ خیالات اور پیچیدہ مریضوں کو طبی مشورہ دینے کے لئے اجلاس منعقد کرا رہے ہیں۔

کتابچہ زیر عنوان "آسان علاج" میں نے بغور پڑھا۔ اس کی چند خوبیاں قابلِ ستائش ہیں جو حکیم صاحب کے وسیع تجربہ اور انتھک مطالعہ کی دلیل ہیں۔ ہر بیماری کے اسباب کا ذکر سادہ عام فہم زبان میں۔ پھر متعلقہ جسمانی نظام (SYSTEM)، کی مختصر کیفیت اور اس پر بیماری کے اثرات نہایت خوبصورتی سے بیان کئے ہیں۔ طریق علاج میں صرف ادویات کا استعمال نہیں بلکہ "پرہیز علاج سے بہتر ہے" کے اصول کو اپنایا گیا ہے۔ ہمارے موجودہ معاشرے میں زیادہ تر عام قسم کی بیماریاں عموماً خوراک کی بے احتیاطی اور غلط نظام زندگی کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ آجکل ایک متوسط درجہ کے شہری

کے گھر میں الماریاں ایلوپیتھک اور یونانی دواؤں سے بھری نظر آتی ہیں۔ ان کا بیدریغ استعمال ایک عادت بن گئی ہے جو قومی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔
اس کتابچہ بعنوان آسان علاج کے مطالعہ سے ہر پڑھنے والے کو پوری طرح مندرجہ بالا حقائق سے واقفیت حاصل ہو جائے گی۔ وہ اپنے اہل وعیال اور دوست احباب کو بیماری کی صورت میں کافی حد تک فائدہ مند ثابت ہوگا۔

میں یہ لکھنے میں خوشی محسوس کرتا ہوں کہ حکیم نور احمد صاحب نے اس کتابچہ میں آسان علاج کے علاوہ اپنی دیگر تصانیف یعنی گلدستہ طب و صحت، شہد بہتی طاقتور غذائیں، تندرستی کے راز میں بھی ان قدرتی اصولوں کو طبی رنگ میں پیش کیا ہے جس سے ملک کے ہزاروں افراد فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے بزرگ دوست حکیم نور احمد صاحب کی عمر دراز کرے۔ ان کی کوششوں اور تجربوں سے زیادہ سے زیادہ عوام الناس فیض حاصل کرتے رہیں۔

احقر العباد

محمد بشیر الدین

پیش لفظ

حضرتِ انسان کو خداوند کریم نے دنیا بھر کی آباد اور غیر آباد زمینوں، سمندروں اور پہاڑوں سے پھل پھول، سونا چاندی، پٹرول اور ڈیزل کے خزانے نکال کر کام میں لانے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔ یہ انسان آج شیر، ہاتھی اور انسان کو ایک لقمہ بنا کر منہ میں ڈالنے والے درندوں کی ناک میں نکیل ڈالے مزے سے پھر رہا ہے۔ تاریخ دان دنیا آج بھی سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے کارناموں کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ دریائے نیل جیسا سرکش اور ٹھاٹھیں مارنے والا دریا اپنی طغیانی سے جب بندگانِ خدا کی زندگی ختم کرنے پر اُتر آیا، تو رسول کریمؐ کے اس جلیل القدر صحابی کے ایک کاغذ کے پرزے پر لکھے ہوئے حکم سے اس کا مزاج درست ہو گیا تھا۔

دنیا کی ہر چیز کو قابو کرنے والا یہ انسان بیمار ہو کر بے بس ہو جاتا ہے۔ بیماری کی حالت میں اچھی سے اچھی اور قیمتی غذا کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ بھوک کی کمی لازمی طور پر کمزوری کر دیتی ہے۔ کمزور انسان اپنے روزمرہ کے کاروبار انجام دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ایک تندرست انسان ہی معاشرہ میں

اپنا صحیح مقام برقرار رکھ سکتا ہے۔ موجودہ ترقی کے دور میں علاج بے حد گراں ہو رہا ہے۔ معاشرہ کا ایک تہائی طبقہ روزانہ اس قدر پیسے نہیں کماتا، جس قدر کہ چالو مہنگے علاج کے لئے اسے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ اسی جذبے کے تحت بندہ نے آسان علاج کی تیاری شروع کر دی۔ میرے مطب میں روزانہ پانچ سات مرد عورتیں اور جوان عمر والے آجاتے ہیں، جو کہ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے بڑے پریشان نظر آتے ہیں۔ کئی منچلے تو ہزار ہا پانچ سو روپے ان سیاہ حلقوں کو مٹانے کے لئے خرچ کر کے مجھے اپنی غم بھری داستان سناتے ہیں۔ ہزاروں مریضوں پر آزمایا ہوا ایک کم خرچ نسخہ سونف، مغز بادام اور کشمش والا آپ کو اس کتاب میں نظر سے گزرے گا۔ اسے استعمال کرنے والے بھائی چند پیسوں کے خرچ سے اپنی صحت اور خوبصورتی آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔ ایسے درجنوں چند ٹیڈی پیسوں والے علاج آپ کو پڑھنے کا موقعہ ملے گا۔ امید ہے کہ معاشرہ اس کتاب کو غور کے ساتھ مطالعہ کر کے اپنے دکھ دردوں کو چند ٹیڈی پیسوں کے خرچ سے دور کرنے میں خدا کے فضل سے کامیاب ہو سکے گا۔

احقر

نور احمد۔ دواخانہ نور الصحت۔ عبدالکریم روڈ۔ لاہور

مورخہ ۲۰ ستمبر ۱۹۸۰ء

سردرد

سردرد ـــــ بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے والا قدرتی الارم

سردرد کو انگریزی میں ہیڈ ایک اور عربی میں صداع کہتے ہیں۔ صداع کے لغوی معنی پھاڑنے والی ہیں۔ اس درد میں عموماً سر اور اس کے ساتھ ملے ہوئے اعضا یعنی آنکھ کنپٹی، ناک اور کان میں ٹیس اور پھاڑنے والی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ اس لئے اسے نشانی کی وجہ سے صداع کے نام سے پکارا گیا۔ پرانے اطبا اس مرض کو دوسری درجنوں بیماریوں کا پیش خیمہ خیال کرتے ہیں۔ طب اسلامی میں اسے مستقل مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یوں سمجھا جائے کہ سردرد ایک جھنجھوڑنے والا خطرے کا الارم ہے۔ اس الارم کی خبر پا کر اس کے پیدا کرنے والے اسباب اور امراض کے علاج کی فکر کرنا چاہیے۔

جن بیماریوں میں بطور نشانی، سردرد واقع ہوتا ہے۔ ان کے لحاظ سے اس کے کئی نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً صداع بیضہ، ضربی، شرکی ہمی، ورمی مادی، ساذج، تزعزئی، تبخیری، جماعی، استفراغی، دودی، بُحرانی، کلوی، نزلی غمی، بیداری، امتلائی اور شقیقی وغیرہ۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان مل سکے جس نے اپنی زندگی کا کچھ وقت اس پریشان کرنے والے درد میں نہ گزارا ہو۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں۔ دیہاتیوں کی نسبت، شہریوں اور

اور محنتی لیبر کلاس ہاتھ پاؤں ہلانے والوں سے کہیں زیادہ نازک مزاج اور امیرانہ زندگی بسر کرنے والوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس کے مقامی اسباب میں دانتوں کی خرابی، درد اور کھوکھلا ہو جانا۔ آنکھوں کی عام بیماریاں اور نظر کا کمزور ہونا۔ کان کی پھنسی اور کان بہنا شامل ہیں۔ اندرونی اسباب میں گھٹیا، سوزاک، آتشک، گردوں کی بیماریاں، ہر قسم کے بخار، ذیابطیس شکری، اعصابی کمزوری، ہھبس یعنی کمی خون اور دماغی خرابیاں سر درد پیدا کر دیتی ہیں

سرد ہواؤں کا چلنا، دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، گرد و غبار، پٹرول اور ڈیزل کا دھواں، زیادہ جاگنا، زیادتی شور و غل، جسمانی اور دماغی محنت کر کے تھک جانا، عورتوں میں ماہواری شروع ہوتے وقت یا ماہواری ختم ہونے پر یا درمیان میں بے قاعدگی ہونا بھی سر درد پیدا کر دیتا ہے۔

دل کی کمزوری، شریانوں کی سختی، گرم غذائیں زیادہ کھانا، سر پر چوٹ لگنا

- دماغی رسولیاں اور پھوڑے، اعصاب، معدہ، جگر، آنتوں اور گردوں کی لمبی بیماریاں، قوت مدافعت کو کمزور کر کے عموماً دائمی سر درد میں مبتلا کر
- دیتی ہیں۔ سر درد شروع ہوتے ہی کسی تجربہ کار معالج کا مشورہ لینا اور اپنے اردگرد سے حالات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ علاج میں آسانی پیدا کرنے کے لئے پہلے دو موٹی باتیں ذہن نشین کریں۔ یہ درد بیرونی اسباب مثل سردی لگنا، گرمی سے دوچار ہونا۔ دھواں، شور و غل یا زور سے دباؤ آ جانا یا چوٹ

لگنا سے ہو تو دوائی کھانے کی پہلے ہی کچھ ضرورت نہیں۔ سردی والے کو گرم ہوا روشنی اور حسب ضرورت بجلی ہیٹر کے پاس بیٹھانا یا گرم دودھ، چائے پلا کر کمبل اوڑھنا ہی صحت مند بنا دیتا ہے۔ گرمی کا اثر دور کرنے کے لئے برف کا پانی پلانا اور برف سے ٹکور کرنا ہی کافی علاج ہے۔ زخم یا چوٹ کا علاج پٹی باندھنا اور گرم دودھ میں سلاجیت دو سے چھ رتی تک یا پھٹکڑی کھیل کی ہوئی دو چار رتی کھلانی ہی کافی علاج سمجھنا چاہیے۔

سردی یا نزلہ یا زکام کی وجہ سے سر درد ہو تو گل بنفشہ سات ماشہ یا اسطخودوس اسی قدر یا صرف چائے کی پتی گلاس بھر پانی میں جوش دیں اور دم پخت کر کے ان کے جوشاندہ میں کھانڈ ملا کر نیم گرم پلانا ہی کافی علاج ہو جاتا ہے۔ پرانے نزلہ زکام کے اثر سے مستقل سر درد رہنے لگے تو دلیہ گندم یا جو چوتھائی سے ایک چھٹانک تک وزن، مغز تربوز، مغز پیٹھہ، خشخاش، بادیاں، سونف، چاروں تین سے چھ ماشہ تک۔ مغز بادام، عدد، منقیٰ بیج نکالا ہوا، عدد، پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی یا دودھ میں گھوٹ کر چائے چھاننے والی چھلنی میں چھان کر میٹھا ڈال کر کشتہ مرجان ایک دو رتی چند روز صبح استعمال کرنے سے نزلہ و زکام کا بار بار ہونا اور سر درد کو خدا کے فضل سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اطریفل کشنیزی ایک تولہ کی مقدار میں یا اس میں کشتہ صدف مروارید (سیپ) رتی دو رتی ملا کر چند روز استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد سے ہونے والے سر درد میں صبح کے وقت معجون سورنجاں سات ماشہ سے ایک تولہ اور شام تین، چار بجے اطریفل کشنیزی ایک تولہ چند روز استعمال کرائیں۔

اعصابی کمزوری کے سر درد میں مغز بادام، کشمش ملطھی اور کچلہ مدبر تینوں ایک ایک تولہ کوٹ کر بڑے کابلی چنے یا چار رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی کھانے کے بعد پانی سے کھایا کریں۔

عورتوں میں ایام ماہواری کی خرابی سے ہونے والے سر درد میں مرکی کا گوند صبر زرد یعنی ایلوا اور نوشادر تینوں دوائیں ایک ایک تولہ پیس کر عرق بادیاں کا چھینٹا دے کر گولی بقدر کالے چنے بنالیں۔ دو چار ہفتے یہ گولیاں روزانہ ایک یا دو عدد دودھ یا عرق بادیان کے ساتھ سوتے وقت استعمال کرنے سے انشاءاللہ ماہواری کی بے قاعدگی اور سر درد میں افاقہ ہو جائے گا۔

گرتے بالوں کا سستا گھریلو علاج

آج کل بال گرنے کی بیماری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ موجودہ تہذیب اور رہن سہن کے طور طریقے بالوں کے ساتھ بہت زیادتی کر رہے ہیں۔ روزانہ دو چار سکولوں اور کالج کے لڑکے لڑکیاں سر کے بال گرنے سے پریشان علاج کے لئے میرے مطب (کلینک) میں آتے رہتے ہیں۔

اکثر کاروباری حضرات بھی سر کے بال گرنے اور گنجے پن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ معاشرہ اپنی خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ہر سال لاکھوں روپوں کے تیل، کریمیں اور لوشن استعمال کر رہا ہے۔ اسی فیصد مرد عورتیں موجودہ چالو ہیر ٹانک، ہیر لوشن، کریم اور تیلوں پر کافی رقم خرچ کر کے بھی بال اگانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ اکثر منچلے آج کل بجلی کی مشینوں سے بھی بال اگانے کے لئے کئی ہفتے صرف کر رہے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لئے یہ حقیقت ذہن میں رکھیں کہ بال لحمیات یعنی پروٹین سے انسانی بدن میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے بدن میں لحمیات کی کمی ہوگی تو بال کمزور، ناقص، جلد ٹوٹنے والے، بھورے اور سفید ہوں گے۔

ہر گھر میں بچہ، بوڑھا، مرد عورت کوئی نہ کوئی آپ کو سکری کا مریض نظر پڑے گا۔ سکری جسے بفا، خشخاشی اور ڈنڈرف کہتے ہیں۔ دراصل وہی غذا ہے جو کہ قدرت نے بالوں کی پرورش کے لئے مقرر فرمائی ہے۔ جب تک یہ غذا ہمارے بالوں کی جڑوں میں جذب ہوتی رہتی ہے تو ہمارے بال پھلتے، پھولتے، گھنے اور خوبصورت رہتے ہیں۔ جب بالوں کی جڑیں اس غذا کو اپنے اندر جذب نہ کریں تو یہ غذا سفید رنگ کے خشخاشی دانوں کی شکل میں کھوپڑی کی سطح پر جمنا اور اکٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسے دو قسم کے نقصانات سے واسطہ پڑتا ہے۔ اوّل تو بالوں کی جڑوں میں غذا نہ جذب

ہونے کی وجہ سے دن بدن کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں جب بالوں کو غذا کم ناقص یا بالکل ملنی بند ہو جاتی ہے تو اس کا اثر کئی شکلوں میں ہمیں نظر آتا ہے۔ بال جھڑنے لگتے ہیں، جلد ٹوٹنے شروع ہو جاتے ہیں، زیادہ لمبے اور گھنے نہیں ہوتے۔ چمک دمک میں فرق آ جاتا ہے۔ جڑیں کھوکھلی ہو کر معمولی اشارہ سے گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رنگ بدل کر بھورے اور سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسرا نقصان یہ ہے کہ وہ غذائی اجزا میل کے روپ میں بھوسی اور ڈنڈرف کی شکل بن کر کھوپڑی کے اوپر جمنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سر بوجھل، حساس اور اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوسی کی کثرت والے مریض سر کے چکر اور کانوں سے آوازیں نکلنے سے پریشان حال رہتے ہیں۔ ان حالات میں دماغی طاقت کے لئے دودھ، دہی، مکھن اور مغز (بھیجا پکا ہوا) زیادہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ سر کو دھونا اور تر پھلے کے پانی کی فوار سر کو پہنچانی پرانے گھریلو مفید علاج ہیں۔

اب ایک سستا ملکی گھاس پھوس سے تیار ہونے والے تیل کی ترکیب تیاری غور سے ذہن نشین کر کے اسے تیار کر کے گھر بھر کے سب افراد کے بالوں کی حفاظت کے لئے استعمال کرائیں۔ درخت مولسری، کرنا برنا، بیری اور ارنڈ ان پانچ درختوں کے آدھ آدھ سیر تازہ پتے لے کر خوب کوٹ کر دوبارہ

سہ بارہ ان کا پانی نچوڑ لیں۔ پھر اس پانی میں بالچھڑ، اشنہ، (چھیل چھبیلا۔ بڈھا بڈھی)، اہیل (ہوبیر) برادہ صندل سفید، برہمی بوٹی، ایک ایک چھٹانک، پوست ترنج (سنگترہ، کنو یا مالٹا کا چھلکا) خشک دھنیا دو دو چھٹانک سب کو کوٹ کر اس پانی میں بارہ گھنٹے بھگو کر اس میں تین سیر تلی کا تیل (روغن کنجد، میٹھا تیل) ملا کر نرم آگ پر اس حد تک پکائیں کہ پانی جل کر تیل باقی رہے۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر بوتلوں میں بھر لیں اور بالوں کو روزانہ لگائیں۔

دماغی اور اعصابی کمزوری

دماغی اور اعصابی کمزوری — بہت سی بیماریوں کا سبب ہے

سردی کے موسم میں ہر شخص طاقتور غذا کھانے کی آرزو رکھتا ہے۔ اس موسم میں کمزور آدمی تو سردی میں ہاتھ پاؤں ہلانے سے معذور اور ٹھٹھر کے رہ جاتا ہے۔ زیادہ سردی محسوس کرنے والے افراد عموماً دن کے نو دس بجے ہی بستر چھوڑتے ہیں۔ زیادہ سردی والے شہروں میں معاشرہ دن رات کوئلے اور گیس کی انگیٹھیاں لئے بیٹھا رہتا ہے۔ کمزور دماغ والے اکثر چھینکیں آنے اور نزلہ و زکام سے پریشان رہتے ہیں۔ معاشرہ کا نظام ہر آدمی کو ہاتھ ہلانے اور کام کاج کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ سرد ملکوں اور سردی کے موسم میں کاروبار زیادہ مقدار میں سرانجام پاتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ برفانی

علاقوں میں لوگ بجلی ،گیس اور ائر کنڈیشن مکانوں ،کارخانوں اور فیکٹریوں میں کثرت سے کام کرتے کرتے اور اپنی مصنوعات زیادہ سے زیادہ مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ میرے مطب میں روزانہ کئی اصحاب سردرد، نزلہ، زکام، پیشاب کی زیادتی، اعصابی تھکن، بدن کانپنے اور کپکپی محسوس کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایک نصف صدی پرانا حکیم ہوتے ہوئے ہر ہر مریض کے حالات کا جائزہ لے کر اس کا باقاعدہ علاج کرنا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس گہما گہمی کے دور میں اکثر بھائی اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ حکیم صاحب ہمیں کوئی بنی بنائی آسان جنرل ٹانک دوائی بتا دیجیئے۔ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جس آدمی کا معدہ، دل، دماغ، اعصاب اور گردے صحیح طور پر کام کرتے رہیں تو وہ روزانہ دوڑ بھاگ اور روزی کمانے میں آسانی سے چکر کاٹ سکتا ہے۔ ہمارے طبی خاندان میں ایک جامع الفوائد گولیاں تیار کی جاتی ہیں

دل و دماغ کے لیے جنرل ٹانک کا مجرّب نسخہ

جو کہ انسانی بدن کے اعضائے رئیسہ یعنی دل جگر اور دماغ کو طاقت اور ان کے مناسب حال غذا بہم پہنچاتی ہیں۔ اعصاب کو چستی اور حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے اور معدہ کو غذا ہضم کر کے اس کے بدن پانے اور ٹوٹ پھوٹ مرمت کرنے والے اجزا ہضم کے بعد جدا جدا کر

کے بدنی طاقت قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ان گولیوں میں پانچ اجزاء شامل ہیں۔ پانچ پانچ تولے یعنی دواونس سے کچھ زائد وزن مغز بادام، مغز کھوپرہ، زماریل، خشک کھجور اور ایک ایک تولہ زعفران یعنی کیسر اور کچلہ مدبر۔ پانچوں دوائیں پیس کر سب کو ملا کر گولیاں مٹر کے دانے یعنی چار رتی وزن کی تیار کریں۔ ان گولیوں میں مغز بادام آپ کو اٹھارہ فیصد سے زائد لحمیات یعنی پروٹین، ۵۴ فیصد قدرتی گھی یعنی روغنی اجزاء ہیں۔ بیس فیصد کے قریب نشاستہ دار گلوکوز والے اجزاء اور ایک چھٹانک وزن دوسو چھپتر حرارے دیتا ہے۔ کھوپرہ لحمیات چھتیس فیصد روغنی اجزاء یعنی گھی چالیس فیصد، گلوکوز چودہ فیصد اور ایک چھٹانک وزن دوسو باون حرارے دے گا۔ ایک چھٹانک کھجور لحمیات تین فیصد، گھی آدھ فیصد، گلوکوز قریباً ستر فیصد اور ایک سو ستر حرارے چھٹانک وزن دیتی ہے زعفران اپنے اندر پینتیس فیصد لحمیات سموئے ہوئے دل، دماغ، جگر، اعصاب اور گردوں کی ٹوٹ پھوٹ مرمت کر کے خالص نیا خون اور نئی امنگیں اور جوانی کی لہر بدن میں دوڑانے کے لئے لاجواب دوائی صدیوں سے تسلیم کی جاتی ہے۔
پانچواں جز کچلہ مدبر جسے اطبا اذاراتی اور لاطینی زبان میں نکس وامیکا بولتے ہیں۔ ایک زبردست اعصابی ٹانک اور بھوک بڑھانے والی دوائی ہے۔ طب یونانی ویدک، ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی میں اسے ایک تلخ مقوی معدہ اور اعصابی طاقت بحال کرنے والی دوائی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک ایک چاول

سے ایک رتی تک برسوں سے لاکھوں حکیم اور ڈاکٹر اپنے مریضوں کو استعمال
کرا کے صحت اور توانائی بحال کر رہے ہیں۔ اس چار رتی وزن گولی میں آدھا
چاول کچلہ مدبر شدہ اور زہریلے اثرات سے صاف کیا ہوا شامل ہوتا ہے۔
یہ گولیاں ہم زیادہ سردی محسوس کرنے والوں، زیادتی پیشاب، دائمی نزلہ و زکام
اور چھینکیں آنے والوں، دماغی اور اعصابی کمزوری اور کمی بھوک کے مریضوں
کو صبح ناشتے کے بعد یا صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت دودھ
یا چائے کے ساتھ استعمال کراتے ہیں۔ کچلے کو مدبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ
صاف موٹے دانے کچلے کے جو گلے سڑے نہ ہوں، کسی برتن میں گائے
بکری یا بھینس کے دودھ میں صبح بھگو کر رکھ دیتے ہیں۔ دوسرے دن وہ دودھ
ضائع کر دیتے ہیں اور نیا دودھ جو کچلوں کو ڈھانپ کر چار انگشت اوپر تک
آجائے ڈال دیتے ہیں۔ چھ روز اسی طرح دودھ بدلنے کے بعد ساتویں روز
اسی دودھ کے ساتھ نرم آگ پر پکاتے ہیں۔ جب دودھ کھویا کی مانند ہو جائے
تو آگ سے اتار کر پانی سے دھو کر پھولے ہوئے کچلوں کو دو دو ٹکڑے کر کے
ان کے درمیان کا پتہ دور کر کے جلدی کوٹ کر چاول دوائیں ساتھ ملا کر
چار چار رتی کی گولیاں تیار کر کے رکھ لی جائیں۔ اگر اس نرم کچلے کو جلدی نہ
کوٹا گیا اور وہ سخت ہو گیا تو اس کا کوٹنا مشکل ہو گیا۔ ہر دم چائے، سگریٹ
استعمال کر کے کام کرنے کے عادی ان گولیوں کو روزانہ دو تین عدد دودھ یا

پھلوں کے جوس یا یخنی کے ساتھ استعمال کر کے چائے اور تمباکو نوشی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک قدرتی دوا

یہ دوا اعصابی درد کے لئے بھی مفید ہے

آجکل کے ایٹمی دور میں عموماً ہر شخص پریشان حال نظر آرہا ہے۔ گھریلو اور کاروباری مصروفیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قریباً ننانوے فیصد اشخاص ہر وقت سوچتے ہی رہتے ہیں۔ مئی جون کے مہینے میں دن بڑے اور راتیں چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ موجودہ معاشرے کا تقاضا رات کو بمشکل گیارہ بجے بستر پر جانے کی اجازت دیتا ہے۔ پلنگ پر پاؤں رکھنے سے بین الاقوامی دنیا کے واقعات اور حالات ہماری آنکھوں کے سامنے گھومنے لگتے ہیں میرے مطب میں روزانہ متعدد بے خوابی کے مریض آتے رہتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ حکیم صاحب میں مشکل سے رات نو دس بجے ایک چپاتی شوربے کے ساتھ کھاتا ہوں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن سے گیارہ بجے فارغ ہو کر جب آرام کرنے کا ارادہ کرتا ہوں تو پیٹ تنا ہوا، ڈکاریں اور گیس تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کسی کروٹ لیٹے چین نہیں آتی۔ دوسرا کہتا ہے کہ صبح سے شام تک تو چائے سوڈا پیتے گزر جاتی ہے۔ صبح کا مکھن توش

کلچہ، ڈبل روٹی تو شام تک ہضم ہی نہیں ہوتی۔ بار بار سیون اپ کوکا کولا اور اور چائے کی پیالی پیتے پیتے اس ناشتے کو پیٹ سے نیچے اتارنے کی کوشش کرتا ہوں۔ دن میں کئی سگریٹ پی جاتا ہوں، مگر پیٹ کا تناؤ کم نہیں ہوتا۔ دو تین بجے مشکل سے ایک آدھ چپاتی کوئی چٹ پٹا سالن ہو تو کھالیتا ہوں دوپہر کا کھانا رات آٹھ بجے تک ہضم ہی نہیں ہوتا۔ مشکل سے رات تو دس بجے ایک آدھ چپاتی کھانے کو نصیب ہوتی ہے، جس کے ہضم کرنے کے لئے کروٹیں پہ کروٹیں بدلتا ہوں، مگر نیند نہیں آتی۔ تیسرے صاحب یوں اپنا قصہ بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں قبض کا مریض ہوں۔ رات کو دیر تک بھوک نہیں لگتی اور کھایا پیا کلیجے پر دھرا رہتا ہے۔ سوتے وقت ذرا آنکھ لگ گئی کہ کوئی نہ کوئی خیال آیا اور میری نیند اچاٹ ہو جاتی ہے پچاس سال سے اوپر والے اسی فیصد اصحاب یہی رونا روتے ہیں کہ صاحب ایک دو بجے رات کے بعد نیند آتی ہی نہیں۔ نیند نہ آنے کے مختلف اسباب ہیں، جن کا علاج کسی تجربہ کار حکیم کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ آج میں انشاء اللہ ماہ مئی میں جوبن پر آنے والی ایک گھاس پھوس کا تذکرہ کروں گا۔ اس گھاس کا نام آکسن ہے۔ اسے عوام سن ڈھکا ہوا بھبھولا اور اسگندھ بھی کہتے ہیں۔ پاکستان کے طول وعرض اور دوسرے گرم ممالک میں یہ پودا تقریباً سارا سال ملتا رہتا ہے۔ بہار کے موسم میں

اس کے نئے پتے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا تین چار فٹ بلند
پتے آک کے پتوں سے مشابہ مگر اس سے قد میں چھوٹے۔ اس کے پتے
کی شکل بالکل گائے کے کان سے مشابہت رکھتی ہے۔ یہ برچھی نما پتے
دو سے چار انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتوں کے پچھلی طرف ہلکا سفید روآں
ہوتا ہے۔ شاخ کے دونوں طرف ایک ایک پتہ اوپر سے نیچے تک
لگا ہوا بہت خوشنما معلوم ہوتا ہے۔ موسم بہار میں اس کے پتے دو تین
انچ لمبے ہو کر چھوٹے ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان
سے چار خانہ غلاف میں لپٹے ہوئے گول پھلوں کے گچھے تہ بہ تہ نکلنے شروع
ہو جاتے ہیں۔ وسط اپریل میں اس کے بیجوں کے گچھے دونوں طرف نظر
آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گچھوں کا غلاف اور اندر کا بیج پہلے ہرے رنگ
کا ہوتا ہے۔ اپریل کے آخری ہفتے میں اس کا غلاف بھورے رنگ اور
اور اندر کا گول بیج جو کہ رتی کے برابر جسامت رکھتا ہے، بالکل سرخ خون
کے رنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ کالے چنے سے قدرے چھوٹا اپنے اندر درجنوں
خشخاش کے برابر بیج رکھتا ہے۔ اس پھل کا ذائقہ کڑوا اور قدرت کے
کیمیا گر نے اس میں بے چینی دور کر کے سکون پیدا کرنے، دردوں کو کم کر کے
اس مقام کے تناؤ میں کمی کرنے اور نیند لانے کی صفت پیدا کر دی ہے
روزانہ میں متعدد چھوٹے بڑے جوڑوں اور اعصابی دردوں کے مریضوں کو

اس کی تازہ شاخ پھلوں اور بیجوں سے بھری دکھلا کر اس مفت ملنے والی گھاس کے فوائد دل نشین کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ ہمارے ملک کا بچہ بچہ روزانہ اس قیمتی گھاس کو اپنے گاؤں تحصیل اور شہر کے اردگرد رضاکارانہ طور پر سر نکالے کھڑی دیکھتا ہے، مگر اس کی قدر نہیں کرتا۔ یہ مفت کی دوا چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد، اعصابی تناؤ، بدن کا اکڑے رہنا، پریشان خیالی اور نیند اچاٹ ہو جانے کی گھریلو اور بے ضرر دوائی ہے۔ صبح سویرے آبادی سے چند قدم باہر قدم رکھنے پر آپ کو ایک گز کے قریب اونچی اکسن نظر آجائے گی۔ اس کے پکے ہوئے بیج جو کہ غلاف میں بند ہوتے ہیں۔ ایک شاخ سے دو چار گچھے توڑ کر نرم ہاتھ پھیریں تو اوپر کا بھورا غلاف جدا ہو کر اندر سے خون کے رنگ والے گول ماش کے دانے سے بڑے اور چنے کے دانے سے چھوٹے پھل اکٹھے ہو جائیں گے۔ یہ تازہ پھل تین سے نو ماشے وزن، عمر اور طاقت کے مطابق صبح سویرے چبا کر کھائیں۔ چند روز سے چند ہفتے تک ان مُفت کے پھلوں کے استعمال سے انشاءاللہ دماغی پریشانی دور، نیند بھرپور اور چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد اور ورم دور ہو جائے گی۔ اپریل، مئی میں ان پھلوں کو توڑ کر محفوظ کر کے پورا سال ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟

ایک دن میں ہمارا دل اس قدر خون دھکیلتا ہے کہ وہ ساٹھ ہزار میل لمبی شریانوں میں سما سکتا ہے یا یوں سمجھیں کہ چار ہزار گیلن والے رقبے کا تالاب اس خون سے بھر سکتا ہے۔ انسانی دل ایک بند مٹھی کی شکل کا ہے۔ کل وزن بیس یا ساڑھے بائیس تولے ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے مراد اس کا باقاعدہ وقفے کے ساتھ پھیلنا اور سکڑنا ہوتا ہے۔ اس کی حرکت کو تیز اور سست کرنے کے لئے ویگس نرو نامی پٹھے کی خدمات حاصل ہیں۔ اگر اس پٹھے کی کارکردگی میں فرق آ جائے تو دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ ایک ستر سالہ آدمی کا دل دو ارب پچاس کروڑ مرتبہ دھڑکتا اور قریباً ستره کروڑ کلو خون دل کے ہر خانے سے گزرتا ہے۔ جسمانی ورزش اور جذباتی جوش و خروش دل کی دھڑکن اور سکڑنے کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں چھ سے دس گنا تک دل زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔

ایک آرام کرنے والے آدمی کا دل عموماً آٹھ گھنٹے کام اور سولہ گھنٹے آرام کرتا ہے۔ عارضی جوش دلانے والے واقعات اسے تیز کرتے رہتے ہیں۔ اعتدال کی حالت میں دل کی کارگزاری خون کو بارہ سو میل کی بلندی تک پہنچا سکتی ہے۔ دل کا بایاں بطن جو کہ دوسرے حصوں سے زیادہ مضبوط بنایا گیا

ہے۔ ایک سیکنڈ کے ۱/۳ حصے میں سکڑتا اور آدھا سیکنڈ آرام کرتا ہے۔ ورزش کرنے سے اس پمپ کو چھ گنا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کا وزن بدن کا ۱/۲۰۰ حصہ ہے۔

دل کا کام خون کو گردش دے کر تمام بدن کو چلانا ہے۔ اگر دل کی گردش کم ہو تو بدنی افعال کمزور اور حرکت بند ہو جاتے ہیں۔ خون کے میعادی دباؤ دبلڈ پریشر کو قائم رکھنا، اس کے درست حرکت کرتے رہنے پر منحصر ہے۔ اس کا صحیح دباؤ ہی بدنی افعال کو قائم رکھتا ہے۔ خونی دباؤ میں کمی زیادتی سب سے پہلے دماغ پر اثر کرتی ہے۔ وافر مقدار میں بادِ نسیم کی سپلائی ہی دماغی تندرستی کا راز ہے۔ اگر اس کے خلیوں کو مناسب مقدار بادِ نسیم کی نہ ملے تو موت کا سامنا ہو جاتا ہے۔ پانچ منٹ میں دل کو بادِ نسیم کی بندش سے اس کے کسی حصے پر مردنی چھا جاتی ہے۔ یہ خون کی بندش گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ نبض تیز اس لئے ہوتی ہے کہ باوجود کمزوری کے دل زور دے کر اپنے کام کو جاری رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ تیز دھڑکن کے ساتھ آرام کرنے کا وقفہ کم ہو کر دل کا زیادہ تھکنا لازمی ہے۔ سانس اس لئے پھولتا ہے کہ پھیپھڑے خون کی صفائی اور فضلات خارج کرنے میں سست روی کا مظاہرہ کرتے ہوں۔ وہ زیادہ حرکت کر کے تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو سانس پھولنے لگتا ہے۔ جسم کا ورم گردوں کی ناقص کارکردگی کے اثر سے ہوتا

ہے۔اس طرح سے فاضل پانی اور نمکیات جسم میں جمع ہوکر ورم پیدا کر دیتے ہیں۔پھیپھڑوں میں پانی اور فضلات جمع ہونے سے وہ اسے کھانسی کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔دماغی خلیات کو مناسب غذا نہ ملنے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

آرام اور سکون کی حالت میں دل کی کارکردگی دسواں حصہ ہوتی ہے دل کو قدرت نے بہت زیادہ مضبوط بنادیا ہے۔بیمار ہونے پر بھی یہ احتیاطی تدابیر سے برسوں کام کرتا رہتا ہے۔جب شریانوں کی اندرونی سطح پر کولسٹرول اور چکنائی جم جاتے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔بعض مرتبہ اس میں چونے کے اجزاء بھی جم جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لچک کم اور سختی محسوس ہونے لگتی ہے۔تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل، دماغ اور ٹانگوں کی شریانوں کا تنگ ہوکر پھولنا ان کو خراش اور چھل جانے پر آمادہ کر دیتا ہے۔بڑھتے بڑھتے لچک ضائع ہونے والی شریانوں کے پھٹنے کی نوبت آجاتی ہے۔عموماً پہلے دماغ کی شریان ہی پھٹتی ہے۔شریانوں کی سختی کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔خون میں چربی یا کولسٹرول کا بڑھ جانا۔

۲۔خون میں شکر کی زیادتی۔

۳۔وزن بڑھ جانا۔

۴۔ ورزش چھوڑ دینا۔

۵۔ بے چینی اور پریشانی۔

۶۔ بدنی غدودوں کا پھول جانا۔

۷۔ موروثی اثرات۔

۸۔ کاروبار کی بے یقینی اور زیادہ سوچتے رہنا۔

بعض مریض اس طرح فالج، لقوہ اور بدن کے کسی خاص حصے کے سن ہوجانے کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس سختی اور کھچاؤ سے دل کے درد، بے ہوشی اور غشی تک نوبت آجاتی ہے۔

آج کل کی غیر صحت مندانہ زندگی چھوٹی عمر میں بھی دل کے مریض پیدا کر رہی ہے۔ ذیابطیس اور چوٹ کے صدمات بھی اس مرض کو پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اس مرض کی احتیاطی تدابیر یہ ہیں کہ زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور جانوروں کی چربی نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ دال ماش، اروی، آلو، گوبھی، کچالو، حلوہ پوری کو اپنی غذا سے نکال دینا چاہیے۔ کاروبار، ورزش اور آرام کرنے کے اوقات متعین کر دینے چاہیں۔ آٹھ گھنٹے کام کے بعد آٹھ گھنٹے تفریح کریں۔ اس تفریحی وقفہ میں گھریلو اور سماجی کاموں کے لئے وقت نکالیں اور بچوں سے دل بہلائیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے کیلئے خوشذائقہ غذا

درجنوں نوجوان مرد عورتیں، طالبعلم اور کاروباری حضرات آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑنے سے سخت پریشان ہیں۔ انسان کو مولائے کریم نے سب سے اچھی شکل صورت اور ڈیل ڈول عطا فرمائی ہے۔ دنیا بھر میں حسن کا معیار ہر ملک میں جدا ہے۔ افریقہ اور نائیجیریا میں سیاہ رنگ پر چمک دمک حسین ہونے کے لئے کافی سمجھی جاتی ہے۔ یورپ میں گورا چٹا ہونا اور نقش و نگار سے اس کی سج دھج ہی حسن کا معیار قرار دی جاتی ہے۔ ایشیا بھر میں سانولا اور گندمی رنگ پر جچے تلے تین نقش والے کو حسین قرار دے دیا جاتا ہے۔ ہر آدمی کو مالک الملک کی طرف سے پیشانی، دو رخسار، ناک، آنکھیں اور ہونٹ ایک دل نشین انداز میں عطا کئے جاتے ہیں۔ آجکل مناسب غذا کی طرف سے غفلت برتنے سے مختلف بیماریاں حسن والوں کو پریشان کئے ہوتے ہیں۔ اکثر طالب علم لڑکے لڑکیاں چہرہ پر داغ، دھبے، کیل اور گرمی کے دانے نکلنے سے تنگ حال علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق آجکل ۸۰ فیصد افراد کی آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں۔

اکثر دفتری اور کاروباری حضرات اس بات سے سخت نالاں ہیں، کہ

آنکھوں کے نیچے سیاہ رنگ کے حلقے ایسے شروع ہوئے کہ ہٹنے کا نام ہی نہیں لیتے۔ پندرہ سے تیس برس تک عمر کی لڑکیاں اور عورتیں بھی ان حلقوں سے بیزار علاج کے لئے آتی رہتی ہیں۔ نوجوان اور ادھیڑ عمر والی آپس میں ملنے جلنے سے کتراتی ہیں۔

آنکھوں کے نیچے قدرت نے پولدار گوشت اور غدود پیدا کئے ہیں۔ چربی اور خون کی بہتات سے آنکھیں ابھری ہوئی اور حلقے معلوم ہی نہیں ہوتے۔ خون میں شامل جب ہیموگلوبین کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عموماً چہرے پر زردی کی جھلک اور آنکھوں کے نیچے رنگ بدل کر نیلے، بھورے اور کالے حلقے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان حلقوں پر مکھن اور دودھ، دہی کی بالائی ملتے رہنے سے بھی اس جگہ غذا پہنچنے سے کچھ نہ کچھ فائدہ ہوتا ہے۔ غذائی علاج ان حلقوں کا بفضلہٖ شافی علاج ہے۔ پندرہ سے پچیس سال تک اور دوسرے گرم طبعیت والوں کے لئے کشمش میٹھی ایک تولہ، مغز بادام سات عدد اور سونف چائے والا ایک چمچہ بھر رات چھٹانک بھر پانی میں تھوڑا کوٹ کر بھگو کر صبح چبا کر کھا لیں اور پانی کھانڈ شکر ملا کر پی لیں۔ اس کوٹے ہوئے آمیزے کو مکھن یا بالائی اور کھانڈ ملا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔ اگر فائدہ جلدی اور بدن ہلانے کی ہمت ہے تو ان کو پاؤ دودھ میں گھوٹ کر چائے چھاننے والی چھلنی میں چھان کر کھانڈ ملا کر موسم

کے مطابق ٹھنڈا یا نیم گرم صبح ناشتے کے طور پر چند ہفتے استعمال کرنے سے رنگ سرخ، چہرہ بارونق اور حلقے غائب ہو جاتے ہیں۔ بڑی عمر اور سرد مزاج والوں کو کشمش کی بجائے ایک یا دو عدد خرما، سونف اور بادام کے ساتھ استعمال کرنے چاہییے۔ نازک مزاج اور گیس تبخیر والے اس میں دو سے پانچ عدد تک چھوٹی الائچی کا دانہ ملا سکتے ہیں۔ سونف کے دانوں میں لحمیات یعنی پروٹین ۸ء۱۶ نباتاتی گھی ۸ء۱۲ فیصد اور چمچہ بھر وزن میں بارہ حرارے ہمیں حاصل ہوتے ہیں۔ کشمش میں لحمیات ۹ء۲ گلوکوز ۷۱ فیصد قلیل مقدار میں گھی اور ایک تولہ وزن میں تیس حرارے شامل ہوتے ہیں۔ مغز بادام میں لحمیات ۶ء۱۸۔ گھی ۱ء۵۴، گلوکوز ۶ء۱۹ فیصد اور سات بادام اڑتالیس حرارے ہمیں دیں گے۔

کیسا خوش ذائقہ اور بدن بنانے والا حیاتین سے بھرپور ناشتہ جس سے کافی حرارے بھی ہمیں مل جاتے ہیں۔ اس ہلکے پھلکے ناشتے کے ایک دو گھنٹے بعد عمدہ بھوک لگتی ہے۔ دماغ میں بوجھ، جکڑن اور کھچاؤ دور ہو کر سوچنے اور دماغی کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ معدہ کا بوجھ کم اور آنتوں کی خشکی دور ہو کر قبض سے بھی بے فکری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف صاف اور صحت بخش خون کی آمد سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ رہے ہیں؟

شیر خوارگی کے زمانے میں ہی ہمارے مسوڑھوں میں تیس تبیس دانت داڑھیں نکلتی ہیں۔ ان کا تانا بانا سخت ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت عموماً چھٹے سال خود بخود گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہمیں پائیدار اور مستقل دانت مل جاتے ہیں۔ ہمارے خدا کو ہمیں ہمہ خود یعنی گوشت اور سبزیاں کھانے والا بنانا تھا۔ اس لئے ایک ہی قسم کے دانت نہیں دیئے گئے۔ سب سے پہلے درمیان میں سوئے یعنی کچلیاں ہیں جو کہ چاقو اور چھری کی طرح سخت اور تیز ہیں۔ ان کے بعد دونوں طرف مسوڑھے کے دائیں بائیں دو دو داڑھیں ہیں، جن کی دو دو جڑیں ہوتی ہیں۔ اوپر نیچے کی یہ آٹھ داڑھیں غذا کو چبانے اور چھوٹے موٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کے بعد آخری سرے میں نیچے اوپر دو دو بڑی داڑھیں ہیں جو تعداد میں آٹھ اور غذا کو چکی کی طرح پیسنے کا کام کرتی ہیں۔ غذا کا پیسنا، غلولہ بننے اور معدہ میں جانے سے پہلے ضروری تھا، اس لئے ان داڑھوں کو کافی چوڑا بنایا گیا۔ قدرت کا انتظام یہ ہے کہ دانت غذا کی توڑ پھوڑ کر کے اسے معدہ کے لئے تیار کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک شلغم کھانا چاہتے ہیں۔ ہم اسے دانتوں سے کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کے پندرہ بیس ٹکڑے بنا دیتے

ہیں۔ کاٹنے کے اس عمل کو عمدگی سے جاری رکھنے کے لئے ہماری زبان کے نیچے جبڑوں کے دونوں طرف اور جڑوں میں لعاب پیدا کرنے والی چھوٹی چھوٹی غدودیں ہیں۔ جو لعاب خارج کرکے ان کٹے ٹکڑوں میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو داڑھیں نیچے اوپر گھمانے اور مزید چھوٹے سے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ بڑی داڑھیں دو چار منٹ میں اس شلغم یا سیب کو منہ کی گلٹیوں کے لعاب اور زبان کے اردگرد ہاضم رطوبات کی مدد سے اس کے غلوے بناکر ہاضمے کی نالی کے ذریعہ معدے تک پہنچاتی ہیں۔ اس شلغم یا سیب کو جسم کی غذا بنانے کے لئے ہمارے دانتوں، داڑھوں، زبان اور گلے کی لعابی گلٹیوں کو حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس حرکت اور ہلنے جلنے کے ذریعہ ہمارے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ہمارے مسوڑھوں اور زبان کی طرف خون کی گردش زیادہ ہو تو اس سے یہ زیادہ طاقتور ہو جائیں گے۔

مگر اب حال یہ ہے کہ ہم نے سیب یا شلغم کھانے کے لئے پہلے چھری سے اس کا چھلکا اتارا۔ پھر ٹکڑے کرکے اندر سے بیج نکالے۔ پھر چار، آٹھ یا زیادہ ٹکڑے کرکے اس کو منہ میں ڈالنا شروع کر دیا۔ اس طرح سیب، ناشپاتی امرود، شلغم، مولی، گاجر کھانے سے ہم اپنے آپ کو مہذب سمجھنے لگ گئے مگر ہم نے اپنا بہت نقصان کر ڈالا۔ پہلے تو سبزیوں اور پھلوں کے اوپر والے چھلکے جن کے اندر قدرت نے فولاد، فاسفورس، حیاتین، لحمیات اور حرارے

شامل کئے تھے پھینک کر ضائع کر دیئے۔ پھر ہم نے اپنے مسوڑھوں، دانتوں زبان اور لعابی غدودوں کو بے کار کر دیا۔ جو کام ہمارے دانت، مسوڑھے یا لعابی گلٹیوں کے کرنے کے تھے، وہ تو ہم نے چھری، چاقو، مشین سے کر لئے۔ اب ایک تو سیب، مولی، گاجر، امرود یا اُبالے ہوتے آلو، شکر قندی کے آدھے غذائی اور جلد ہضم ہونے والے اجزاء ہم نے ضائع کر دیئے۔ دوسرے ہم نے اپنے دانتوں، زبان اور مسوڑھوں میں خون کی آمد و رفت میں کمی کر دی سب جانتے ہیں کہ ورزش کرنے سے خون زیادہ گردش کرتا اور گردش کرنے والے بدنی حصے مضبوط سے مضبوط ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھلوں، سبزیوں کے ساتھ چمٹے ہوئے چھلکے کچھ کھردرے ہوتے ہیں۔ ان کی ہلکی رگڑ سے دانتوں اور زبان پر جمی ہوئی میل اکھڑ کر غذا کی نالی کی طرف جا کر بدن سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں صدیوں سے چالو پرانے طریقے یعنی شلغم، گاجر سیب، ناشپاتی وغیرہ کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے، چھلکا جدا کرنے اور اس کو منہ کے لعاب سے غلولہ کی شکل میں تبدیل کرنے کے لئے سالم گاجر مولی کو منہ میں ڈال کر یہ سارے کام اپنے دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور لعاب دہن کی مدد سے انجام دے کر نہ صرف پوری غذا، بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں کو درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور طاقتور بنانے کا فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ یورپین باشندے تو اس نازک مزاجی اور درجنوں آلات

سے پھل، سبزیاں چیڑ پھاڑ اور چھلکے اتار کر کھانے سے عین جوانی میں قدرتی دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ہم غریب لوگ کیوں نہ پرانے طریقے سے سبزیاں اور پھل کھا کر اپنے دانتوں کو دیر تک قائم رکھیں۔

نزلہ و زکام کیوں ہوتا ہے؟

ایک چھوٹی سی بیماری نزلہ زکام انسان کو اس بیسویں صدی میں بھی خاصا پریشان کر رہی ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مریض نزلہ و زکام اور اس کی پیدا کردہ بیماریوں سے تنگ حال مریض علاج کے لئے آتے رہتے ہیں کاروباری اور مصروف زندگی گزارنے والا طبقہ مطب میں قدم رکھتے ہی ایک دن میں نزلہ و زکام سے چھٹکارا پانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ نازک مزاج مرد عورتیں عجب کشمکش میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ معاشرے کے ایک بڑے طبقے کو اسپرو کوڈ، ڈسپرین، ساریڈان اور درجنوں زہریلی خواب آور دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے دماغی تھکن اور اعصابی تناؤ کی عام شکایت ہے۔ ایک دوایسے مریض بھی میرے پاس علاج معالجہ کے لئے آجاتے ہیں، جن کو خونی دباؤ فالج اور اعصابی تناؤ نے موت کے قریب لا کر کھڑا کر دیا ہے۔

ایک صدی سے اس معمولی سمجھی جانے والی بیماری کو فوری طور پر دبانے اور روکنے سے بڑے اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ متعدد تعلیم یافتہ مریض برملا

پہلے کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ و زکام کو فوراً روکنے والی دوائی نہ دیں۔ ایک وکیل صاحب کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ کو روکتے روکتے انہیں ہلکا سر درد عام طور پر اور ہفتے میں دو بار شدید دورہ ہونے لگا ہے۔ دوسرے تاجر کہتے ہیں کہ نزلہ انہیں ٹڈل کلاس میں پڑھتے ہی شروع ہو گیا تھا۔ اشتہاری دواؤں کے اثر سے اب اعصابی نظام خاصا کمزور ہو چلا ہے۔ ذرا چلنے اور کاروبار کرنے سے ہاتھ پاؤں سوتے اور تھک جاتے ہیں یادداشت اب کم ہو رہی اور نزلہ و زکام تو بڑھتا ہی جاتا ہے۔ ایک مکینک یہ قصہ بیان کرتے ہیں کہ اس نزلہ و زکام کو روکتے روکتے اب میرے بال آدھے سفید ہو گئے اور دن بدن گرنے شروع ہو گئے۔ سینکڑوں دوائیں استعمال کر لیں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ اب ہاتھ پاؤں جواب دے رہے ہیں۔

یہ نزلہ و زکام کیا بلا ہے، جو حکیموں، ڈاکٹروں کے قابو نہیں آتا۔ اپنے والد بزرگوار اور اپنے ۴۵ سالہ تجربات سے میں نے تو یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ نزلہ و زکام سے محفوظ رہنے کے لئے دماغ ترو تازہ اور قوت مدافعت مضبوط ہونی ضروری ہے۔ اشتہاری پیٹنٹ دوائیں ان دونوں کو زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ گرد و غبار، ڈیزل کا دھواں، ہر وقت سر جھکا کر کام کرنا۔ دن رات بارہ چودہ گھنٹے بیٹھے کام کرتے رہنا۔ ہر وقت سوچنا اور سوچ بچار کے چکر میں پھنسے رہنا۔ چائے، کافی، سگریٹ اور بازاری چٹ پٹے کھانے۔ دھوپ اور سورج

کی روشنی کو چھوڑ کر تنگ و تاریک مکانات میں بیٹھے رہنا، زیادہ کام کرنے کی غرض سے دودھ، مکھن اور لسی کو چھوڑ کر چائے، سگریٹ اور دوسری دماغ خشک کرنے والی غذائیں استعمال کرنا۔ یہ سب غذائیں نزلہ زکام کو پیدا کرتی ہیں۔

ناک کی جھلی بے شمار خلیات (سیلز) سے بنائی گئی ہے۔ ہر خلیہ میں بال جیسے تقریباً آٹھ عضلات (مسلز) ہوتے ہیں۔ ہمارا ایک نتھنا ایسے لاکھوں عضلات سے بنایا گیا ہے۔ نتھنے کی اندرونی سطح میں غدود ہر وقت ہلکی ہلکی رطوبت نکالتے رہتے ہیں، جسے یہ سیلیا نامی عضلات حرکت دے کر نتھنوں کو تر اور کارکردگی کے لئے تیار رکھتے ہیں۔ نزلہ و زکام کو یک دم بند اور دبانے والی دوائیں اس رطوبت کو نقصان دے کر ہمیں درجنوں بیماریوں میں پھنسا دیتی ہیں۔ اس رطوبت سے ہمارے سیلیا نامی عضلات تازہ دم ہو کر نزلہ و زکام کے جرثومہ (وائرس) کو اپنی حرکت سے ختم کر دیتے ہیں۔ اگر وہ نتھنے کے اندر داخل ہو بھی جائیں، تو ان کو کمزور کر کے بے اثر کر دیتے ہیں۔ تندرستی کے لئے معقول مقدار میں چھینک آنا اور تھوڑی بلغم کا نکل جانا صحت برقرار رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام والے مریض روزانہ کھلی ہوا میں ایک گھنٹہ بسر کریں۔ دھوئیں، گرد و غبار اور گردن جھکا کر کام نہ کریں۔ روزانہ آٹھ دس گھنٹے سے زیادہ کام نہ کریں۔ ہفتے میں ایک دو دن بکری، بھیڑ، گائے، مرغ کا بھیجا ضرور استعمال کریں۔

شکاری حضرات اور کھاتے پیتے بھائی اڑنے والے پرندوں مثل تیتر، کبوتر وغیرہ کا بھیجا کبھی کبھی کھانے کا اہتمام کر کے اپنی دماغی صحت کو اس مرض سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

نزلہ زکام کا حملہ شروع ہونے پر آٹھ دس گھنٹے فاقہ کرنا اور صرف گل بنفشہ تین سے چھ ماشہ وزن یا گاؤزبان آدھ تولہ، ملٹھی آدھ تولہ گلاس پانی میں جوش دے کر صبح و شام میٹھا ملا کر نیم گرم پینا مرض کی شدت ہونے نہیں دیتا۔ ناک بند ہو تو صرف درخت سفیدہ کے پتے تین سے پانچ عدد تک اسی طرح جوشاندہ پانی میں بنا کر پینا مفید ہے۔

نزلہ زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ

نزلہ اور زکام میں گلے اور ناک کے اندر استر کرنے والی جھلیوں میں خراش ہو جاتی ہے۔ سرد اور گرم ہوا، کھانا اور گرد و غبار اور ایسے کاروبار جس میں باریک باریک ذرات گرم بخارات اور گیسیں اڑ اڑ کر ناک اور نتھنے میں بار بار خراش پیدا کر کے ناک میں ورم اور گلے کے دائیں بائیں دونوں طرف کے بادامی شکل کے غدودوں میں خراش، کھردراپن، سوجن اور زخم تک پیدا کر دیتی ہے۔ اگر گلے میں بار بار خراش اور چبھن ہو کر بلغم گاڑھی یا پتلی نکلنے لگے تو اسے نزلہ کہا جاتا ہے۔ اگر ناک کے ایک یا دونوں نتھنوں میں خراش یا ورم ہو کر ناک سے

ریزش شروع ہو، چھینکیں آئیں یا ناک کا ایک یا دونوں نتھنے یا کبھی دایاں اور کبھی بایاں نتھنا بند ہو جائے تو اسے زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ دائمی نزلہ میں بوزتین (ٹانسلز) زیادہ سوجے ہوئے اور بڑے ہو جائیں تو اکثر معالج ان کا اپریشن کر دیتے ہیں۔ ناک کے راستے بند ہو جائیں یا درمیانی ہڈی ٹیڑھی ہو جائے تو آجکل اس کو کھرچ دیتے یا بڑھی ہوئی ہڈی کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کارخانوں اور بڑی بڑی مشینوں میں کام کرنے والے مزدور یا زیادہ پڑھنے والے طالب علم یا ہر وقت گہری سوچ اور دماغی کام کرنے والے افراد نزلہ و زکام میں عموماً ہر وقت مبتلا رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے حکیم اصولِ علاج کے طور پر نزلہ زکام کو دو چار دن زہریلا خراش دار مادہ نکال کر بند کر دیتے ہیں۔ لیکن نزلہ فوراً بند ہونے پر سر درد، کنپٹیوں، ناک اور آنکھوں کی جکڑن اور دانتوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام کے لئے اسپرو، ساریڈان، کوڈا پائرین، انلجین وغیرہ یکدم نزلہ زکام روکنے والی زہریلی دوائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

بار بار نزلہ زکام، دماغی کمزوری، سر درد، شقیقہ وغیرہ کے علاج کے طور پر گندم اور دودھ کا مرکب ایک خوش ذائقہ اور چند پیسوں میں تیار ہو جانیوالا حریرہ جسے دودھی اور لٹکا بھی کہتے ہیں، استعمال کرنا چاہیے۔ ایک ہفتہ سے چالیس دن تک اگر اس گھوٹے اور سردائی کو مریض کی مدت مرض، طاقت اور عمر کے مطابق استعمال کر لیا جائے تو صبح ایک مزیدار دماغ کو طاقت

دینے اور دائمی نزلہ زکام بند کرنے والا ناشتہ ہو جائے۔

مریض کی عمر اور طاقت کے مطابق سوا تولہ سے پونے چار تولے تک گندم کے دانے رات کو چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کونڈے میں ڈال کر تین سے پانچ چھٹانک تک دودھ ملا کر اسے اچھی طرح گھوٹ کر چائے والی چھلنی میں ڈال دیں۔ چھان کر اسے نرم آگ پر کھانڈ ملا کر پکانا شروع کریں۔ جب پکتے پکتے گاڑھا ہونے لگے تو سوا تولہ سے آدھ چھٹانک وزن گھی ملا کر سوا ماشہ دار چینی پسی ہوئی یا چھوٹی الائچی یا سفید زیرہ ملا کر بھون لیں۔ عام لوگ گھی اور الائچی زیرے کے بھوننے کو تڑکا لگانا کہا کرتے ہیں۔ زیادہ دماغی کمزوری والے کو تڑکا لگاتے وقت یا دودھ میں گھوٹتے وقت مغز بادام سات سے گیارہ عدد تک بڑھا دیئے جاتے ہیں۔ یہ ناشتہ کرنے سے عموماً ایک دو گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ ناشتہ تیار ہو کر تقریباً پانچ چھٹانک وزن ہو جاتا ہے۔
اس کم خرچ دماغی غذا کے اجزاء ہمیں ایک ہزار سے بھی زیادہ حرارے دے دیتے ہیں۔ چنانچہ آدھ چھٹانک گندم ایک سو دس، ایک چھٹانک کھانڈ دو سو تیس، ایک پاؤ دودھ جو کہ جل کر تین چھٹانک رہ جائے گا، سات سو پچاس اور سوا تولہ گھی ایک سو تیس حرارے دے گا۔ اس حساب سے اس گھریلو دماغی طاقت دینے والے علاج سے ہمیں ایک ہزار دو سو پچیس حرارے بھی مل گئے اور صبح سویرے ایک خوش ذائقہ ناشتہ بھی ہونے کے ساتھ

بار بار نزلہ زکام ہونے اور دماغی کمزوری سے بھی امن ہو جاتا ہے۔

یہ کم خرچ علاج ہزاروں مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ پرانے حکیم ایسے ہی دماغی طاقت بڑھانے والے علاج معاشرہ کو بتایا کرتے تھے۔ اس معمولی علاج سے آپ کے ہاتھ پاؤں کی تھوڑی ورزش بھی ہو جائے گی۔ دماغ، ناک، آنکھوں کے عضلات اور جھلیوں کو طاقت دینے والی غذا بھی حاصل ہو جائے گی۔ آپ کو غصہ زیادہ آنا بھی کم ہو جائے گا۔ نظر کی کمزوری بھی دور ہو گی۔ آنکھیں تر و تازہ رہیں گی۔

اگر بچوں کو اس دودھ کی عادت ڈالی جائے تو سکول کے بچوں کو عینک لگانے کی بھی ضرورت نہ رہے۔

گلے میں خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے

کھانسی، پھیپھڑوں، حلق اور سانس کی نالیوں کی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے، جو وہ اپنے اندر کسی اٹکی ہوئی چیز یا خراش کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دراصل کھانسی اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے سانس لینے اور بیرونی فضا سے بادِ نسیم (آکسیجن) جذب کرنے والے اعضاء میں کوئی خرابی یا نقص واقع ہو گیا ہے۔ ہماری خوشحال زندگی کا راز یہی ہے کہ خالص بادِ نسیم بدن کے اندر پہنچ کر زہریلے سیاہ رنگ کے خون کو ارغوانی سرخ رنگ میں تبدیل کرتی ہے اور

بدن کی غذا بناتی ہے۔ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے کیا خوب تشریح فرمائی کہ ہر سانس لینے سے تفریح اور خارج کرنے سے زندگی میں تازگی حاصل ہوتی ہے۔

کھانسی ہمیں پریشان کرنے کے باوجود نتیجہ کے طور پر ہمارے لئے رحمت ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی یا تو بلغم رُک جانے سے پیدا ہوتی ہے یا گلے یا پھیپھڑوں میں زخم، خراش اور ورم ہو جانے سے شروع ہوتی ہے، اسے خشک کھانسی کہا جاتا ہے۔ خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جائے تو اسے اطبا نزلی کھانسی کے نام سے پکارتے ہیں۔

آج بلغمی کھانسی کی ایک لاجواب گھریلو دوا آپ کے سامنے پیش کی جاتی ہے جو کھانے میں خوش ذائقہ اور حلق، سینہ اور ہوائی نالیوں کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ غذائی اجزا سے مالا مال ہونے کے ساتھ بلغم کو آسانی کے ساتھ خارج کر کے کھانسی میں سکون پیدا کر دیتی ہے۔ اس نسخہ سے ہزاروں دکھی انسانوں کی مشکل سے خارج ہونے والی اور جمی ہوئی بلغم آسانی سے خارج ہوتی ہے۔

اس نسخے میں السی آدھ چھٹانک، منقیٰ، بیج نکالا ہوا (خشک انگور) ایک چھٹانک، مغز بادام دو چھٹانک اور شہد سات چھٹانک شامل ہے السی، مغز بادام چھلے ہوئے اور منقیٰ تینوں کو پیس کر شہد کو معمولی گرم کر کے اس میں ملا دیں۔ اس محلول کو چاٹنے والا آدھا چمچہ منہ میں رکھ کر چوس چوس کر حلق میں اتاریں۔ اس طرح جمی اور رکی ہوئی بلغم پتلی ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

خراش یا سوجے ہوئے حلق اور گلے اس کے لعابی اثر سے نرم پڑ جاتے ہیں۔
اور ان کی رگڑ بند ہو کر بلغم خارج ہونے لگتی ہے ۔ دمہ والے پرانے مریض
اگر اس لعوق کو تیار رکھیں تو انہیں دورے کے وقت ادھر ادھر بھاگنے کی
ضرورت نہیں رہے گی۔

اب ان لعوق بنانے والے دواؤں کے اجزائے ترکیبی ملاحظہ فرمائیں
مغز بادام میں لحمیات یعنی پروٹین ۲۰ فیصد، خالص روغنی اجزاء ۵۸ فیصد
حیاتین الف اور ب کے علاوہ آدھ چھٹانک وزن میں ۱۹۰ حرارے ہمیں
حاصل ہوتے ہیں ۔ السی کے بیج جس کے لڈو بنا کر آج بھی ہزاروں بھائی
سردیوں میں کھاتے ہیں اپنے اندر لحمیات ۲۰ اور روغنی اجزاء ۳۰ فیصد
رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں حیاتین الف اور ۱۵ حرارے آدھ چھٹانک
وزن میں حاصل ہوتے ہیں منقیٰ میں لحمیات دو فیصد اور معمولی مقدار میں
روغنی اجزاء کے ساتھ قریباً ۸۰ فی صد نشاستہ دار گلوکوز فروٹوز بنانے والے
ہوتے ہیں ۔ شہد اپنے شفائی اور غذائی اثرات کے ساتھ حلق سینہ اور
ہوائی نالیوں کو بہتر کارکردگی کے لئے تیار کر دیتا ہے ۔

کالی کھانسی ۔ بچوں کا ایک وبائی مرض

کالی کھانسی ایک پریشان کرنے والی بیماری ہے ۔ اس کی شدت اور

بے چینی بچوں کو بعض اوقات ادھ موا کر دیتی ہے۔ اس کھانسی کے دورے میں بچہ چیخ کی آواز نکالتا ہے۔ عربی میں اس مناسبت سے شہیقہ، لاطینی میں ہوپنگ کف اور ہمارے ہاں کالی کھانسی کہتے ہیں۔ یہ متعدی مرض دو سے آٹھ سال کے بچوں کو عموماً لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک دو فیصد جوان آدمی بھی اس کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ خسرہ کے حملے کے بعد بھی بعض بچے اس کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کھانستے وقت بچے کا چہرہ سرخ اور نیلگوں ہو جاتا ہے۔ دورے کے بعد ایک زوردار چیخ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور عموماً قے میں بلغم یا پتلا پانی خارج ہوتا ہے۔ بعض بچے اس کے سخت دورے کی وجہ سے پیشاب پاخانہ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ دورے کے وقت بچہ کا چہرہ اور گردن پھول جاتے اور چیخنے کے نتیجہ میں ان میں کھچاؤ اور اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار قے ہونے سے بچے کی صحت گرنے لگتی ہے۔ بات کرتے سانس پھولنے لگتا اور بچہ ضدی ہو جاتا ہے۔ حلق اور سانس کی نالیوں میں متواتر خراش ہونے سے عموماً ورم ہو جاتا ہے اور کچھ بچوں کے کان تک سوجے ہوئے نظر آتے ہیں۔

(نمونیا) میعادی بخار اور خسرہ کے حملے کے بعد عموماً پانچ فیصد مریض کالی کھانسی کی زد میں آجاتے ہیں۔ دس فیصد بچے دوبارہ سہ بارہ بھی کالی

کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی فیصد بچے چھ ہفتے میں عموماً صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کالی کھانسی ایک ماہ تک جاری رہے تو یہ بیماری دوسرے تندرست بچوں کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس درمیان بیمار بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اگر پورے احتیاط سے علاج نہ کیا جائے تو بعض بچے سل اور نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا مستقل مزاجی سے علاج کرنا چاہیے۔ ملکی گھاس پھوس اور پھل اس مرض کا شافی اور آسان علاج ہیں ابتدائی دور میں برگ گاؤزبان، ملٹھی نیم کوب آدھ آدھ تولہ اور السی درد ری کوٹی ہوئی ڈیڑھ ماشہ اڑھائی پاؤ پانی میں تین جوش دیکر ایک ایک بڑا چمچہ دس پندرہ منٹ بعد بار بار پلائیں۔ بنسوٹی جسے لیسوٹی بھیکڑ اور حکیم صاحبان بانسہ اور اڑوسہ کا پودہ کہتے ہیں۔ پاکستان بھر میں دریاؤں اور نہری علاقوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔ دواخانوں میں اس کے خشک پتے مل سکتے ہیں۔

برگ بانسہ آدھ تولہ اور زوفا آدھ تولہ کے تین پاؤ پانی کا جوشاندہ بنالیں اور ایک ایک چھٹانک کی مقدار میں شہد یا شکر ملا کر پلائیں۔ درخت دھریک کے پھل جسے دھرکونے کہتے ہیں، درخت سے اتار کر اکٹھے کر لئے جائیں۔ حکیم صاحبان اور کریانہ والے پنساریوں سے بھی خشک دھرکونے مل سکتے ہیں۔ ایک انگیٹھی میں کوئلے آدھ سیر جلا کر اس پر چھٹانک دو چھٹانک دھرکونے جلا کر رکھ دیں۔ چند منٹ میں ان کے جلنے سے مختلف رنگ کے شعلے نکل کر

راکھ بن جائے گی۔ دست پناہ سے یہ جلی ہوئی سیاہ رنگ کی راکھ اکھٹی کر لیں اور
شہد میں ملا کر چٹنی سی بنا کر بچے کو چند یوم چٹائیں۔ اس سے مرض کی شدت میں کمی
ہو گی۔ کچے امرود، کچے کیلے یا کیلہ کا تنا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے یا مہوکڑی
کے پھل جلا کر ان کی راکھ شہد یا مکھن میں ملا کر چند روز چٹانے سے اس موذی
مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

دمہ کو دور کرنے کا ایک آسان نسخہ

اسلامی طب میں بیماریوں کے علاج کے لئے قدرت کے پیدا کئے
ہوئے حلال جانوروں سے بہت فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اسلامی طب
میں مریض کے لئے سب سے پہلے غذا سے علاج کرنے کی ہدایت کی جاتی
ہے۔ اگر مناسب غذا کے استعمال سے مرض قابو میں نہ آئے تو پھر ایسی
غذا دی جاتی ہے جس میں غذائی اجزاء زیادہ اور دوائی اجزاء کم مقدار میں شامل
ہوں۔ اطبا اسے غذائے دوائی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اسلامی طب میں
دوا غذائی دوائے سمی استعمال کرنے کا مشورہ کم دیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم
دوائے سمی کو بڑی احتیاط سے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں سنکھیا یعنی آرسینک
کچلا یعنی نکس وامیکا میٹھا تیلیہ یعنی ایکونائٹ افیون یعنی اوپیم اینٹی بائیوٹکس اور
وقتی سکون دینے والی سب زہریلے اثرات رکھتی ہیں۔ آج کل کے تیز طبیعت

معالج ڈاکٹر تو مرض کو جھٹ پٹ دبانے کے لئے ایک دن میں کئی سمی (زہریلی)
دوائیں مریض کو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں استعمال کرا دیتے ہیں۔
جنگلی کبوتر میں تیار ہونے والی دمے کی دوائی سے بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے
والے تر دمہ کے مریضوں کو خدا کے فضل سے بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے
یہ کبوتر روزانہ میلوں سفر کر کے اپنی خوراک مہیا کرتا ہے۔ اس خوراک میں بلغم نام
تک کو نہیں ہوتی۔ اس کا گوشت لحمی اجزاء کا بہترین ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں
شامل پتلی چربی کی تہہ بہت لطیف اور کولسٹرول (زہریلی چربی) سے پاک صاف
ہوتی ہے۔ اس زود ہضم اور فضلات کے بغیر پھیپھڑوں کو طاقت دینے والے
گوشت میں کھانے والا نمک اور سفید مرچ ملا کر دوائی تیار کی جاتی ہے۔ جنگلی
کبوتر میں شامل غذائی اجزاء ایک نظر میں ملاحظہ فرمالیں۔ لحمیات یعنی پروٹین
۶ء۱۸، حیوانی گھی ۱ء۲۲ اور معدنی نمکیات ۱ء۱ فیصد کے ساتھ فی ہزار چونے کے
اجزاء ۱ء۰۷، فاسفورس ۱۱۴، فولاد ۸ء۱۶، نائے سین ۶ء۵ ہوتے ہیں معمولی مقدار
میں رالوفلیوین اور تھائے مین اور ایک چھٹانک وزنی گوشت سے ایک سو
چھپن حرارے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اجزائی نقشہ سامنے رکھنے سے ہم آسانی
کے ساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ فاسفورس کی تعداد تو تمام حلال چرند و پرند گوشتوں
میں جنگلی کبوتر زیادہ ہمیں مہیا کرتا ہے۔ بلغمی دمہ اور پرانی بلغمی کھانسی کے لئے
فاسفورس بے پناہ محافظ غذا اور دوا کا کام دیتی ہے۔

اب اس نسخے کی ترکیب بھی ملاحظہ فرمالی جائے ۔ایک عدد جوان جنگلی کبوتر سیاہ رنگ کو لے کر ذبح کریں ۔ پیٹ میں سے صرف آنتیں نکال دیں ۔دل، پھیپھڑے جگر، گودے اور اوپر والے بال سب کچھ قائم رہنے دیں ۔ایک تولہ مرچ سفید جسے دکھنی مرچ بھی کہتے ہیں اور وہ سیاہ مرچ کے برابر ہی سفید رنگ کے دانے ہوتے ہیں اور دس تولے کھانے والا نمک دونوں کو پیس لیں ۔پھر کبوتر کے پیٹ میں دونوں چیزیں پسی ہوئی داخل کر کے پیٹ کو بند کر دیں ۔پھر اس کے بعد اس کبوتر کو اس قدر بڑے مٹی کے سکورے (کوزہ ۔ہانڈی) میں بند کر کے چکنی مٹی میں پرانے چیتھڑوں کو ملا کر اس سکورہ کو لیپ کر کے خشک کرلیں خشک سکورہ کو زمین میں گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کوئلوں کے درمیان اس گڑھا میں ٹکا دیں ۔آگ لگا دیں ۔جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی سے کبوتر اور نمک مرچ کی راکھ نکال لیں ۔اس راکھ کو پیس کر کسی شیشی میں محفوظ کرلیں ۔خوراک اس کی دو رتی سے ایک ماشہ تک عمر، طاقت، مریض اور مرض کی کمی زیادتی کو مدنظر رکھتے ہوئے صبح یا صبح و شام دو وقت شہد یا شربت بنفشہ میں ملا کر چٹائیں ۔خشک کھانسی اور دمے کے مریضوں کو یہ دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے ۔سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی طاقت کے لئے تو اس دوائی کو دمہ کے ہر قسم کے مریضوں کو دے سکتے ہیں ۔زیادہ اثر اس کم خرچ اور بے ضرر دوائی کا نئی، پرانی، بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے دمے کے مریضوں

پر ہوتا ہے۔

پتّے کا درد

غذا کی بدپرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے

پتّے کا درد صدیوں سے انسان کو بے قرار اور بے چین کر رہا ہے۔ ایک صدی سے بین الاقوامی معاشرہ کے رہن سہن اور دن رات کے ہزاروں میل لمبے سفر کرنے والے اب اس مرض سے کافی پریشان ہو رہے ہیں۔ پاکستان میں پانچ فیصد مریض صرف پتہ کی خرابی، اس کے درد اور پتھریوں کا شکار ہیں۔ چالیس سال سے اوپر ہونے والے عموماً اس مرض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ پتہ کی دردوں سے پریشان ہوتی ہیں۔ پتہ نامی تھیلی گلٹی نما ناشپاتی کی شکل رکھتی ہے۔ یہ چھوٹی سی تھیلی جگر کے نچلے حصے کے ساتھ لگی ہوئی ہوتی ہے۔ جگر ہمارے بدن میں دائیں طرف پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ جگر کو قدرت نے بدن کی سب سے بڑی گلٹی بنایا ہے۔ یہ گلٹی ہمارے بدن کا چالیسواں حصہ وزن رکھتی ہے۔ اسی جگر میں صفرا یعنی نیلی پیلی اور ہرے رنگ کی نہایت تلخ ذائقہ والی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو بعض وقت قے میں خارج ہوا کرتی ہے۔ اس رطوبت کا کام چربی اور روغنیات کو توڑ پھوڑ کر ہضم کرنا اور بدنی مرمت کے لئے غذا بننے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

پرانے اطبا کا یہ قول ہے کہ پتہ بدن انسانی کی ایک چھوٹی سی تھیلی نما گلٹی تمام بدن کے ڈھانچے کو آگ لگانے کے لئے کافی ہے۔ تشریح اس کی یوں سمجھئے کہ جگر نے صفرا نامی تلخ، کسیلی اور اینٹ پتھر ہضم کرنے والی رطوبت پیدا کی اور پتے کے خزانے میں اسے ذخیرہ کر دیا۔ اب یہ پتہ اگر صحیح طور پر اس رطوبت کو اپنے تنگ مخروطی سرے سے جو جگر کی بالائی سطح سے ملا ہوا ہے، آنتوں میں داخل کرتا ہے۔ تو آپ کی غذا کے دیر ہضم اجزاء یعنی چربی اور روغنیات ہضم ہوتے رہیں گے۔ آپ کے خارج ہونے والے فضلے کا رنگ زردی مائل ہوگا۔ قبض دور اور آپ کی طبیعت ہلکی پھلکی اور کام کرنے کے لئے آمادہ رہے گی۔ وہ آدمی جس کے پتے کا صفرا اور لبلبہ نامی (بانقراس) گلٹی ہاضمہ رطوبت یعنی انسولین، بارہ انگشتی آنت جسے معا اثنا عشری اور ڈوڈنیم کہتے ہیں) میں درست طور پر شامل ہوتی رہے بہت خوش نصیب انسان ہے۔

لوگوں نے الا بلا کھانے اور ہر وقت چرتے رہنے کے ساتھ سگریٹ اور چائے نوشی کی کثرت سے اپنے اس شاہی مزاج رکھنے والے نازک پتے کو برباد کرنا شروع کر دیا۔ آجکل حکیموں، ڈاکٹروں کے پاس روزانہ سینکڑوں پتے کے مریض آرہے ہیں۔ پتے کا مقام بائیں طرف آخری پسلی کے بالکل نیچے ہے۔ ورم کرنے اور پھولنے کی حالت میں آپ اسے انگلی لگا کر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کھانے کے بعد جبکہ اوپر والی یعنی چھوٹی آنتوں میں ہضم ہونے والی غذا موجود ہوتی ہے۔ اس

گلٹی اور لبلبہ کی گلٹی کا عضلہ عاصرہ (روکنے والا عضلہ) ڈھیلا ہو کر ان غدودوں کے ہارمونز یعنی ہاضم رطوبات کو وہاں دھکیل دیتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ چھوٹی آنتوں میں غذا کے دیر ہضم اجزا، جن کو معدہ ہضم نہیں کر سکتا، صفراوی اور انسولین نامی ہاضم جوہروں کے ملنے سے ہضم ہوتے ہیں۔ پتے کا چونکہ چھوٹی آنتوں سے براہِ راست تعلق ہے اس لئے آنتیں خراب ہونے کی حالت میں پتے کی ساخت میں بھی خرابی آجاتی ہے۔ زیادہ خرابی اور پتے کا ناکارہ ہونا عمر کے پچاس ساٹھ تک کے مریضوں میں دیکھا جاتا ہے۔

نوے فیصد ایسی عورتیں جو چالیس سال سے اوپر کی عمر میں داخل ہوں اور چار پانچ بچوں کی ماں ہوں، پتے کے پرانے مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً زیادہ کھانے والے نشاستہ، چربی، گھی اور تیل کے کثرتِ استعمال اور ورزش نہ کرنے والے اشخاص میں دیکھی جاتی ہیں۔ عوام ہلکے پتے کی درد کو غلطی سے معدے کی درد سمجھ لیتے ہیں۔ پتے کی ورم میں شدید جھٹکے اور جلدی سے پھیلتے رہنا بھی اشارہ کا کام کرتے ہیں۔ پیٹ کے اوپر کے حصے میں تیز درد، متلی، قے اور بخار کا ہونا مرض کی پہچان میں آسانی پیدا کر دیتا ہے۔

اس درد کے علاج کے لئے یہ نسخہ تیار کریں۔ ایک چھٹانک نمک شیشہ پیس کر ایک مٹی کی ہانڈی میں، چار پانچ سیر پانی سما سکے باہر کی طرف چکنی مٹی کا لیپ کر کے خشک کریں۔ پھر ایک سیر اونٹنی کا دودھ ڈال کر نرم آگ پر چڑھا کر پاس بیٹھ

جائیں۔جوش آنے پر پسا ہوا نمک ملا کر کفگیر سے ہلاتے رہیں۔آگ تیز نہ ہونے پائے ورنہ جوش آکر دودھ ضائع ہو جانے کا خطرہ ہے۔جب پکتے پکتے دودھ کا کھویا بننے لگے تو ایک ماشہ زعفران یعنی اصل کیسر آدھ چھٹانک عرق گلاب میں پیس کر اس میں ملا کر دوبارہ دھیمی آنچ پر دو چار منٹ چڑھا کر سب یک جان کر لیں جب زرد رنگ کا کھویا تیار ہونے لگے، آگ سے اتار کر رکھ لیں۔ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے کھرچ کر کسی چوڑے منہ کی شیشی میں ڈال کر منہ بند کر کے سنبھال رکھیں درد کے دورے کے وقت ایک ماشہ یہ دوائی عرق گلاب یا تازہ پانی سے کھلائیں دیرینہ درد کے لئے ہفتہ دو ہفتہ روزانہ کھلانے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

درد گردہ کا سہل نسخہ

گردہ کی درد منٹوں میں گھر بھر کو پریشان کر دیتی ہے۔بعض دفعہ تو اس کا درد اس قدر شدت سے ہوتا ہے کہ مریض کو جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ حکیم صاحبان گردوں کو ہمارے بدن کا جاروب کش یعنی داروغہ صفائی کہا کرتے ہیں۔ان کا وزن چار اونس یا موجودہ حساب سے ایک چوتھائی کلو ہے۔ انسان کو تندرست رکھنے یا مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے میں گردوں کا زبردست ہاتھ شامل ہوتا ہے۔انسانی گردے دن رات چوبیس گھنٹوں میں خون کو پوٹاس یوریا، فاسفیٹ، اوگزیلٹس وغیرہ سے صاف کر کے دل کی طرف

روانہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر ایک گردہ بے کار ہو جائے تو دوسرا گردہ دو چند کام کرنے لگتا ہے۔ ہر گردے میں نہایت باریک نالیاں ایک سو چالیس میل لمبی ہیں۔ یہ باریک نالیاں اپنے مخصوص عمل سے امینو ترشے لحمیات (گلوکوز) اور بدن بنانے والے معدنی اجزاء کو جذب کر کے دو کلو وزن پانی کو پیشاب کے راستے مثانہ سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب گردوں کے فعل میں خرابی آجائے تو اس میں یورک ایسڈ، پس سیلز، فاسفیٹ، اگزولیسٹ، کیلشیم وغیرہ مختلف فضلات کے رکنے اور جم جانے سے ریگ اور پتھریاں جنم لینا شروع کر دیتی ہیں۔ ریگ اور گندم یا چنے برابر پتھریاں تو نالیوں میں سے گزر کر آسانی سے مثانہ تک پہنچ جاتی ہیں۔ بڑی اور کانٹوں دار پتھریوں کا نکلنا مشکل ہوتا ہے اس کا علاج کسی تجربہ کار حکیم سے ہی کرانا بہتر ہے۔

دردِ گردہ بعض دفعہ تو پتھری کے اپنی جگہ سے حرکت کرنے اور نالی کے منہ کو بند کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد سخت قسم کا ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے متورم ہو جانے سے ہوتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے فعل میں خرابی آجانے سے اور بعض دفعہ ریحی مادوں کی کثرت سے واقع ہوتا ہے۔ ریحی مادوں کا درد ہلکا اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ دردِ گردہ کے جب دورے ہونے لگیں تو کسی پرانے حکیم سے مشورہ کرنا اور گردوں کا ایکسرے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل دردِ گردہ کی شدت میں ڈاکٹر صاحبان بے ہوشی کا ٹیکہ لگاتے ہیں۔ بہرحال دردِ گردہ

کے اسباب کی صحیح تشخیص کر کے علاج کرانا ضروری ہے۔

پرانے حکیموں نے درد گردہ کے لئے ایک زود اثر نسخہ تجویز کیا ہے جو ذیل میں درج ہے۔ ایک عدد بڑے جنگلی خرگوش کو ذبح کر کے اس کے پیٹ سے صرف آنتیں نکال ڈالیں۔ باقی جسم کے سب حصے قائم رہنے دیں۔ اب کسی پنساری یا حکیم صاحب کے دواخانے سے گیارہ چھٹانک قلمی شورہ جسے عوام شورہ اور ایلوپیتھی میں پوٹاش نائٹریٹ کہا جاتا ہے، خرید لیں۔ دوسری دوائی نوشادر ٹھیکری ہے جو کہ ایمونیم کلورائیڈ کے نام سے دواخانوں سے اور حکیموں، پنساریوں کے ہاں ہر وقت خریدی جا سکتی ہے، تین چھٹانک وزن نوشادر اور گیارہ چھٹانک قلمی شورہ دونوں کو پیس کر اس ذبح کئے ہوئے خرگوش کے پیٹ میں بھر دیں اور ٹانکے لگا کر پیٹ کو سی دیں۔ ایک مٹی کی ہانڈی جس کے اردگرد گاچنی یا چکنی مٹی اور روئی سے لیپ کر کے خشک کر لیا ہو ڈال دیں۔ ہانڈی کے منہ پر چپنی رکھ کر روئی اور چکنی مٹی کے آمیزے سے بند کر دیں۔ خشک ہونے پر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کوئلوں کا گڑھا کھود کر آگ میں رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر جو کچھ بھی ہانڈی میں سے برآمد ہو احتیاط سے نکال لیں۔ اس میں سے دو تین چنوں کے برابر یا چٹکی بھر کر سلگتے ہوئے کوئلے پر ڈال دیں۔ اگر جلتے ہوئے کوئلے پر ڈالنے سے دھواں نہ نکلے تو سمجھئے دوائی تیار ہو گئی۔ اگر کوئلے پر دھواں ظاہر ہو تو دوائی کا خرگوش کے جسم کے ساتھ پورا کیمیائی عمل نہیں سرانجام پایا۔

آپ اس ہانڈی کو بمعہ اس راکھ کے منہ بند کر کے دوسری دفعہ بغیر کچھ اور ملائے ایک من کی آگ دے دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوائی پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ ایک ماشہ یہ دوائی درد گردہ والے مریض کو دہی کی لسی یا شربت بزوری کے ساتھ یا موسم ہو تو خربوزہ کو لگا کر کھلا دیں۔ تیز درد میں گھنٹہ دو گھنٹہ بعد دو تین خوراک اس دوائی کی دے سکتے ہیں۔ پرانی درد گردہ کے مریض کو سات ماہ تک ہر ماہ ایک خوراک دے سکتے ہیں۔

بواسیر

بواسیر ـــــ نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری

بواسیر کی بیماری آج کل دنیا بھر میں ساڑھے ستر فیصد افراد کو پریشان کر رہی ہے۔ یہ کیوں پیدا ہوتی ہے؟ ہمارے نظام ہضم کو درست اور برقرار رکھنے کے لئے قدرت نے ہمارے معدے کے ساتھ چھ آنتیں لگا دی ہیں۔ معدہ غذا کا دو تہائی حصہ خود ہضم کر لیتا ہے۔ بقایا غذا سے بدن بنانے والے مفید جوہر آنتوں کی مدد سے جدا کئے جاتے ہیں۔ کل آنتوں کی نالی ستائیس فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس نالی کے آخری حصے کو معائے مستقیم، مقعد اور ریکٹم کہا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا کا فضلہ پاخانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔ خشک غذائیں کھانا، گرم سرد یا سرد خشک ملکوں میں رہائش رکھنا،

ایسے کاروبار میں مشغول ہونا، جس سے بدن میں جمع شدہ پانی کثرت سے نکلتا رہے، زیادہ پسینہ اور پیشاب کا جاری ہونا، زیادہ بیٹھے رہنا اور دماغی سوچ بچار دس بارہ گھنٹے گزار دینے سے ہماری آخری آنت کا پانی خشک ہو جاتا ہے۔ قدرت نے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہماری آخری آنت میں پانی زیادہ جمع رہے۔ جب ہمارے بدن کے کسی حصے کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو اسی آنت سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ اس حوض کو بھرنے اور پانی جمع کرنے کا موقع دیر میں ملتا ہے۔

آدمی ٹانگیں سیدھی کر کے عموماً چلتا پھرتا اور کاروباری زندگی بسر کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں سے زندگی بسر کرنے میں حضرتِ انسان دوسرے جانداروں کے مقابلے میں بواسیر کے چنگل میں زیادہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ عموماً بواسیر کی شکایت موروثی ہوتی ہے۔ ماں، باپ یا دونوں میں بواسیر ہو تو اولاد میں اس کا ظاہر ہونا یقینی ہے۔ موسم میں پیدا ہونے والے پھل اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنا دال، گوشت یا بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال کا عادی ہونا بھی بواسیر کے پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

آخری آنت یعنی معائے مستقیم میں اٹھارہ انچ لمبی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ وریدیں خون کو دل کی طرف واپس کرتی رہتی ہیں۔ ان وریدوں کے سہارے کے لئے عضلات بھی کم تعداد میں ہوتے ہیں۔ اس سہارے کی قلت کی وجہ

سے عموماً یہ آخری آنت خون سے بھری اور پھولی رہتی ہے۔ جب ہمارے غلط رہن سہن سے اس خون سے بھری ہوئی آنت پر دباؤ، خراش اور گھٹن رہنے لگتی ہے تو یہ اپنا خون پاخانہ کے سوراخ کے ذریعے نچوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مطب میں ہزاروں مریضوں کے حالات سننے سے اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ پہلے نالی میں چھ ماہ خون جاری ہونے کا دورہ ہوا کرتا تھا۔ پھر تین ماہ بعد پھر ہر ماہ اور ہر ہفتے بواسیر کا خون خارج ہونا شروع ہوتا ہے۔ پانچ فی صد مریض ایسے بھی دیکھے جاتے ہیں۔ جن کو روزانہ بواسیر کا خون نکلتا رہتا ہے۔ میرے مطب میں روزانہ تین چار مریض بواسیر کے آتے رہتے ہیں۔ حیرانی کی یہ بات ہے کہ اسی فیصد مریض یہ مطالبہ ضرور کرتے ہیں کہ حکیم صاحب خون آج ہی بند ہونا چاہیے۔ اکثر تعلیم یافتہ اور سوجھ بوجھ والے بہن بھائی سیر و تفریح اور مناسب ورزش کرنے سے بچنا چاہتے ہیں۔ میرا زائد از نصف صدی مریضوں کے علاج معالجے کے تجربے سے پختہ یقین ہو گیا ہے کہ بواسیر کے مریضوں کو آٹھ نو گھنٹے سے زیادہ بیٹھ کر کاروبار نہیں کرنا چاہیے۔ صبح و شام مناسب ورزش اور روزانہ تین چار میل پیدل سیر کرنی لازمی اور ضروری ہے۔

چیٹ پٹے کھانے، بھنے ہوئے گوشت، کڑاہی تکہ اور چاولوں سے تیار شدہ خشک غذائیں بالکل چھوڑ دینی چاہیں۔ کرم کلہ (گٹھ گوبھی)،

پالک، مولی، میتھی، سرسوں، خرفہ (کلفہ)، باتھو اور چولائی کا ساگ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ساگ پات اور گھیا دلو کی، ٹینڈہ، شلغم، گاجر، چقندر اور مولی موسم کے مطابق سادہ یا گوشت میں ملا کر استعمال کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ قبض اور حمل یہ دونوں صورتیں بواسیر میں دو چند، سہ چند اضافہ کر دیتی ہیں۔ ساگ پات کم مرچ اور خوب پسی ہوئی مرچ مصالحے کے ساتھ پکا کر روٹی اور چاول کم مقدار میں اور سبزی والی پلیٹ سالم اور زیادہ استعمال کریں۔ گھی، مکھن کا آجکل سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال جن بھائیوں کو قدرت نے دودھ، دہی، مکھن اور لسی استعمال کرنے کا موقع دیا ہے وہ روزانہ مناسب ورزش، سبزی، ترکاری اور بقدر ہضم دودھ لسی پیتے رہیں۔ چائے، کافی کوکو اور سگریٹ سے بچنا اس مرض میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دن میں تین یا چار مرتبہ پانی، لسی اور پانی والے پھل استعمال کرنے مفید ہیں۔

پھلبہری

پھلبہری — کا آسان طبی علاج

پھلبہری جسے لیوکوڈرما، برص، چھیپ اور سفید کوڑھ بھی کہا جاتا ہے ایک جلدی بیماری ہے۔ اس میں جلد کے اوپر جا بجا سفید نشان ہو جاتے ہیں اس کی عام طور پر دو قسمیں ہوتی ہیں یعنی سفید اور سیاہ۔ اطباؒ اسے بدن کو ڈھانپنے

والی جلد کی بیماری سمجھتے ہیں۔ سفید قسم زیادہ اور سیاہ بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ شروع میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے سفید داغ پڑ جاتے ہیں، جو رفتہ رفتہ بڑھ کر کئی کئی انچ لمبے چوڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض مریضوں میں ہونٹوں پر پہلے پھلبہری کے داغ شروع ہو جاتے ہیں۔ بھینسوں میں عموماً تھنوں کے اوپر یہ داغ شروع ہوتے ہیں اور ساٹھ ستر فیصد بھینسوں کے سفید تھن ہر شہر قصبے، گاؤں اور بھینسوں کے اڈوں میں نظر آتے ہیں۔

ان داغوں کے بڑھنے کا یہ طریقہ ہے کہ پہلے ایک داغ نمودار ہوتا ہے۔ پھر یہ داغ ایک ڈیڑھ انچ تک پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضوں میں دونوں کناروں پر داغ، درمیانی حصہ ہلکا سفید اور ارد گرد جلد اصلی رنگ سے بھر کر ہلکی گلابی نظر آتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ داغ کافی لمبے چوڑے سفید شفاف رنگ کے ہوتے جاتے ہیں۔ اکثر مریض اس منحوس مرض کو اپنے خوبصورت اور حسین جسم پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ مگر یہ دن بدن بڑھتا ہی جاتا ہے۔ جب پھلبہری کسی بھی مرد عورت یا بچے کو ہو جاتی ہے تو کئی کئی سال تک بیماری نہیں جاتی۔ عموماً نئی بیماری تین سے چھ ماہ تک کے علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پچیس فی صد مریض صحت یاب ہونے کے تین چار سال بعد دوبارہ ان داغوں کے حملہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ مرض کیوں پیدا ہوتا ہے۔ اطبا کی تحقیق کے مطابق جو غذا بھی ہم

کھاتے ہیں وہ ہمارے بدن کا حصہ بننے تک چار قسم کے تغیرات سے دوچار ہوتی
ہے۔جو غذائی اجزاء ہمارے ناک ہونٹ یا کلائی کی طرف دوران خون کے ساتھ
چلے جاتے ہیں۔نظام ہضم ان کو اس جگہ کے ساتھ پیوست اور پیوند کر کے
ہو بہو اس جیسا بنا دیتا ہے۔اطبا ہر حصہ جسم میں اس ہضم کرنے والی طاقت
کو قوت مغیرہ یعنی بدلنے والی قوت کا نام دیتے ہیں۔جب یہ قوت مغیرہ کسی
بھی عضو کے خراب ہو جانے پر، اپنا کام ناقص طور پر انجام دینے لگے تو اس
بدنی حصے کا مزاج خراب ہو جاتا ہے۔اطبا کی اصطلاح میں اسے سوٴ مزاج
(مزاج کا بدل جانا) کہتے ہیں۔پھلبہری ہمیں بظاہر تو کچھ نقصان نہیں دیتی لیکن
شکل بگڑنے سے ہم اس سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔

یہ مرض لاعلاج نہیں۔صبر سے چند ماہ علاج کی ضرورت ہے۔میرے
والد مرحوم حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جالندھری اس مرض کے
لئے گندم کی جگہ چنے کی روٹی یا آدھے چنے اور آدھے گندم کے آٹے کی روٹی
تجویز کیا کرتے تھے۔بطور غذا بیسنی روٹی اور کالے چنے بھنے ہوئے بمعہ چھلکا
عموماً ہر مریض کو آدھی سے تین چھٹانک تک روزانہ چبا کر کھانا بھی مفید ہے
دودھ اور مچھلی کھانے کی سختی سے ممانعت ہے۔البتہ دودھ پینے کے چار
گھنٹے بعد مچھلی کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔اب اس کا آسان گھریلو
علاج بھی پڑھ لیجئے۔

سرس کا درخت پاکستان بھر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس لمبے درخت کو چھ سات انچ لمبی پھلیاں سال میں دو مرتبہ لگتی ہیں۔ یہ بیج عطاروں اور حکیموں کے دواخانوں سے بھی خشک مل جاتے ہیں۔ ایک چھٹانک یہ تخم سرس آدھ سیر گائے کے دودھ میں پکا کر کھویا بنا لیں۔ آگ سے اتار کر بیجوں کو پانی سے دھو کر چھیل کر ان کا مغز نکال کر ایک دو دن دھوپ میں سکھا لیں۔ خشک ہونے پر پیس کر رکھ لیں۔ پورا ایک یا دو چلّہ یعنی چالیس دن روزانہ ایک ماشہ کھا کر بھنے ہوئے چنے آدھ چھٹانک اور کشمش آدھ تولہ چبا کر بطور ناشتہ کھائیں۔

اس مرض کا علاج دل جما کر تین چار ماہ تک کرنے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔ مکمل طور پر داغ دھبے اصلی رنگ پر آجائیں تو بھی کم از کم ایک ماہ تک دوائی کا استعمال جاری رکھیں تاکہ جلد کا رنگ اور مزاج اصلی حالت پر آجائے۔ برص کے مریضوں کو اپنے سالن میں پسی ہوئی ہلدی زیادہ مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنی چاہیے۔ بیسنی روٹی یا کم از کم گندم کے آٹے میں برابر وزن بیسن یعنی چنے کا آٹا ملا کر اس کی روٹی پکا کر استعمال کرنی مفید ہوا کرتی ہے۔

بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں

اس وقت سائنس کی دنیا دن دوگنی رات چوگنی ترقی کر رہی ہے۔ معاشرہ

کو حفظانِ صحت کے طریقے اور صحت بخش غذاؤں کی پہچان سکھانے کے
اصول اور قاعدے سکھانے کی مہم زور شور سے جاری ہے۔ اس پروپیگنڈے
کے اچھے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ طاعون اور ہیضہ کی وبا جو گھنٹوں میں کئی
ہزار افراد کو موت کے گھاٹ اتار دیتی ہے، کبھی کبھار رونما ہوتی ہے۔ سرطان
جیسی موذی بیماری جسے جدید میڈیکل سائنس کینسر کا نام دیتی ہے، دنیا بھر میں
تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ پرانے حکیموں نے سرطان اس خبیث زخم کا نام رکھا
ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں شروع ہو کر دائیں بائیں، نیچے اوپر اس طرح
جڑیں بنا لیتا ہے، جو کیکڑے کی ٹانگوں سے ملتی جلتی ہیں۔ کیکڑا ایک چوڑے
پیٹ والا کیڑا ہے، جس کی درجن کے قریب ٹانگیں ہوتی ہیں۔ یہ کیڑا نہروں
دریاؤں اور سمندروں میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کیڑے میں کیلشیئم یعنی چونے
کے اجزاء کثرت سے ملتے ہیں۔ اسی لئے صدیوں سے حکیم صاحبان اس کیڑے
کو سل، دق، خنازیر اور سرطان کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے
کا مشورہ دے رہے ہیں۔

اطبا کی تحقیق کے مطابق مرض سرطان، جگر، پھیپھڑوں، آنتوں، معدہ، غذا
کی نالی، ہوا کی نالی اور عورتوں میں بچے دانی اور چھاتیوں میں اکثر واقع ہوتا ہے
یہ دیرپا اور ادھر ادھر پھیلنے والا زخم آہستہ آہستہ اپنی جڑیں ساتھ والے اعضاء
تک پہنچا دیتا ہے۔ امریکہ میں نوے ہزار یعنی قریباً ایک لاکھ عورتیں چھاتی کے

سرطان میں مبتلا ہیں اور قریباً چالیس ہزار عورتیں موت کی آغوش میں جا چکی ہیں۔ حالیہ رپورٹ میں ایران کی میڈیکل کونسل نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ایرانی آبادی میں سات فیصد عورتیں چھاتیوں کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں بھی خواتین بڑی تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہی ہیں۔ چھاتیاں قدرت نے مرد عورت دونوں کو عطا کی ہیں۔ مردوں میں یہ گلٹیاں چھوٹی اور عورتوں میں کافی بڑی ہوتی ہیں۔ اس ابھار کے نچلی طرف پندرہ بیس کے قریب دودھ پیدا کرنے والی نالیاں آکر کھلتی ہیں۔ ان نالیوں کا کام پستان میں دودھ پہنچانا اور اوپر والی نپل کا کام دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ڈالنا ہے۔ بچہ ان گلٹیوں کو دباتا ہے، تو اس میں کھلنے والی نالیاں اپنا دودھ بچے کے منہ میں ڈالنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ ایک فطری نظام ہے جس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت خوشگوار رہتی ہے۔ طبی نقطۂ نگاہ سے سینے کی ان گلٹیوں کا کام دودھ پیدا کرنا اور اس طرف گردش کرنے والے خون سے بچے کے جسم کی پرورش کرنے والے اجزاء کو جدا کر کے بچے کی غذا بناتا ہے۔ جب بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے تو ان غدودوں کی ورزش ہوتی ہے اور ان میں جمع شدہ خون صرف ہو کر گلٹیاں ہلکی پھلکی ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ جو عورتیں بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانا پسند نہیں کرتیں، ان میں چھاتی کے سرطان کا مرض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی خواتین کو میں یہ مشورہ دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بچوں کو طبی احتیاط اور قاعدے کے مطابق اپنا دودھ ضرور پلائیں۔ ہفتہ میں ایک بار چت لیٹ جائیں اور چھاتیوں کو ٹٹول کر کوئی غیر معمولی ورم، سختی یا کھنچاؤ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر محسوس ہو کہ کہیں پر سختی یا ورم موجود ہے تو مونگ اور جو کا آٹا برابر وزن لے کر مکھن پانچ گنا ملا لیں اور چند روز لگائیں سختی اور ورم دور ہو جائیگا۔

بچوں کو سوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟

حیاتین ج اس مرض کا موثر علاج ہے

سوکھا پن بچوں میں ظاہر ہونے والا عام مرض ہے جو خوبصورت اور حسین بچوں کی شکل بگاڑ کر والدین کو ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ آج کے بچے کل کے جوان ہیں۔ قوم کی باگ ڈور عموماً باہمت اور عمدہ سوجھ بوجھ رکھنے والے افراد کے ہی ذمہ ہوتی ہے۔ فطری طور پر ہر ماں اور باپ کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ حسین، تندرست اور معاشرہ میں عمدہ شخصیت کا مالک ہو۔ بچے کے رکھ رکھاؤ کا زمانہ بھی والدین کی کڑی آزمائش ہوتی ہے۔

ہم حفظان صحت کے اصولوں میں کم دلچسپی لیتے ہیں۔ اس کم علمی کی وجہ سے بعض کھاتے پیتے خاندانوں کے بچے بھی بے ڈول، بدشکل اور معاشرہ کی انگشت نمائی کا موجب بنتے ہیں۔ اس مرض کا سبب جسم بنانے والے

غذائی اجزا کی کمی یا غذا کو کھانے پکانے سے اس کے مفید بدن پرور اجزا کا ضائع ہو جانا ہے۔ حیاتین د، یعنی وٹامن ڈی کی کمی اس مرض کے پیدا کرنے میں نمایاں اثر پیدا کر دیتی ہے۔ اس حیاتین سے پیدا ہونے والی فاسفورس کی ناکافی مقدار بچے کی نشوونما پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔ فاسفورس انسانی بدن کی ہڈیوں اور جسم کو مضبوط اور سخت بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور اس مرض والے بچے اس کی کمی کی وجہ سے اپنی ہڈیوں کو سخت بنانے سے قاصر رہتے ہیں۔

یہ بیماری عموماً دودھ پلانے کے زمانے میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔ یہی زمانہ بدن کی پرورش کا ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی ہڈیوں میں لچک اور جھکاؤ پیدا کر کے بچے کو اپنے اندرونی اعضاء کو سیدھا رکھنے سے باز رکھتی ہے۔ جب ہڈیوں کا ڈھانچہ سارے جسم کے تانے بانے کے وزن کو پوری طاقت سے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتا تو اندرونی اعضاء ادھر ادھر جھکاؤ کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں۔ اس مرض والا بچہ زیادہ تر پیٹھ کے بل لیٹا رہتا ہے۔ اس لئے پہلے ٹانگوں پر زور پڑنے کی بجائے دماغ پر زور آتی ہے۔ اس بوجھ سے سر کے پیچھے والی ہڈیاں چپٹی اور کھوپڑی بدصورت ہو جاتی ہے۔ سینے کا پنجرا اپنی ہڈیوں کے ملائم ہونے کی وجہ سے پورے طور پر سانس لینے سے معذور ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑے پورے طور پر نہیں پھیلتے اور خون میں آکسیجن کی پوری مقدار جذب نہیں ہوتی۔ آکسیجن کی کمی سے سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور بچہ چلنے پھرنے

سے ہچکچاتا ہے۔ بچے کے سر خصوصاً پچھلی طرف پسینہ زیادہ آتا ہے، کھجلی ہوتی ہے اور بچہ بے چین رہتا ہے۔ پچھلے حصے کے تکیہ سے بار بار مسلتے اور گھستے رہنے سے بال گر گر کر گنجا پن ہوجاتا ہے۔ گھروں کی بڑی بوڑھیاں اور تجربہ کار مرد ان علامات کو دیکھ کر اکثر پہچان لیتے ہیں کہ بچہ سوکڑے کے مرض میں مبتلا ہوگیا ہے۔ حکیم صاحبان اس مرض کو دق الاطفال کے نام سے پکارتے ہیں۔

اس مرض میں حیاتین "د" سب علاجوں سے زیادہ مفید ہوا کرتی ہے۔ سورج کی روشنی اور دھوپ میں حیاتین "د" بڑی کثرت سے موجود ہوتا ہے۔ کاڈ مچھلی کے جگر کے تیل میں (کارڈ لیور آئل)، انڈوں کی زردی اور بھیڑ، بکری مرغ اور شکاری پرندوں کے جگر اس حیاتین سے مالا مال ہیں۔ بچے اور اس کی دودھ پلانے والی ماں کو یہ غذائیں کثرت سے کھلانی چاہییں۔ گرم ملکوں میں سورج سے اس حیاتین کو حاصل کرنے کے لئے دن کے نو بجے سے دن کے چار بجے تک بچے کی چارپائی درختوں کے سائے میں رکھنی چاہیئے۔ اس سے سورج کی شعاعیں درختوں کے ساتھ ٹکرا کر بچے کے لئے قابل قبول ہوجاتی ہوجاتی ہیں۔ کبھی کبھی چارپائی کو ادل بدل کر کے دھوپ سے پورا فائدہ مفت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ایسے بچوں کے لئے آسان گولیاں بناکر بچوں کو چار پانچ ماہ تک کھلاتے ہیں۔

مروارید ناسفتہ آدھا ماشہ، یا اس کی جگہ سچا سیپ چمک دار ایک ماشہ،

زہر مہرہ خطائی، سنگِ یہود، ناریل دریائی، پوست ہلیلہ زرد، دانہ الائچی خورد، طباشیر زرد، ہر ایک چھ چھ ماشے، سب کو کوٹ پیس کر عرق گلاب میں کھرل کر کے دانہ مونگ کے برابر گولی بنا کر صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔

شیر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں

شیر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بدہضمی، دست، قبض اور بعض اوقات پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قانون قدرت کے مطابق وہ دنیا میں آتے ہی حالات کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی بہترین فطری غذا ماں کا دودھ ہے۔ اگر ماں صحت مند ہے تو بچہ بھی یقیناً اچھی صحت کا مالک ہوگا۔ ماں نے ماش کی دال، چنے، پراٹھے، حلوہ پوری یا باسی غذا کھالی تو اس کا اثر فوراً بچے پر ظاہر ہوگا اور کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جائے گا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کی غذا صاف ستھری ہلکی اور زود ہضم ہونی چاہیے۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض غذاؤں سے بچے کو بھی ان کے برے اثرات کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

زیادہ محنت، مشقت اور ایسی ورزش، جس میں بدن کے نچلے حصے کو زیادہ حرکت کرنی پڑے، دودھ پلانے والی ماں کو نہیں کرنی چاہیے۔ دست کے مریض تین چوتھائی بچے اوپر کا دودھ پینے والے ہوتے ہیں۔ بچہ اس دنیا

میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو اس کی ماں کا دودھ پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے
جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے، دودھ گاڑھا ہونے لگتا ہے ۔ پہلے ہفتے ماں کا
دودھ ہلکے نیلے رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے ۔ اس دودھ کو کچی لسی یا دودھ
کی لسی کہا جاتا ہے ۔ اس میں شامل غذائی اجزاء کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے
کہ اس میں مکھن اور روغنی اجزا آدھ فی صد سے بھی کم ہوتے ہیں ۔ ننھے منھے بچے کا
معدہ ابھی بھاری غذا کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ۔ اس لئے اس میں نشاستہ دار
بھی کم شامل ہیں ۔ گوشت پیدا کرنے والے اجزا یعنی لحمیات ایک فیصد کا
پانچواں حصہ شامل ہیں ۔ اس آدھ چھٹانک دودھ سے بمشکل تین چار حرارے
بچے کو حاصل ہوتے ہیں ۔ غور کرنے پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کی اندرونی مشینری
ابھی کمزور ہے ۔ اس لئے قدرت کے کارخانے نے اس کے لئے کم غذائیت
والا دودھ تیار کیا ہے ۔ دوسرے ہفتے دودھ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے
گا ۔ یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے گا اور جب بچہ ایک سال کا ہو جائے گا تو ماں
کا دودھ کافی گاڑھا ہو جائے گا ۔ اس دودھ کا معائنہ کرنے سے اس میں پانی
نوے فیصد، قریباً پروٹین ایک فیصد، مکھن تین فیصد کے ساتھ ساتھ آدھ
چھٹانک دودھ سے بیس کے قریب حرارے بچے کو حاصل ہونے کا علم ہوگا ۔
آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ بچہ ایک سال کا ہو کر چلنے پھرنے لگا ہے ۔ اب اس
کا معدہ، آنتیں طاقتور ہو گئی ہیں ۔ اس لئے قدرت کے کیمیاگر نے دودھ میں

لحمیات اور مکھن بڑھا کر اس کی ضرورت کے قابل بنا دیا ہے۔

اب آپ اس پہلے سے زیادہ مضبوط بننے والے بچے کو مرمروں کی کھیر، بھنے ہوئے گندم، مکئی یا جو کا دلیہ دودھ میں پکا کر دینا شروع کر دیں۔ لاکھوں بچوں کا علاج کر کے میں معاشرہ کو بچوں کی غذا میں لاپرواہی برتتے دیکھ رہا ہوں۔ روزانہ ایک دو پہلے یا دوسرے بچے والا جوڑہ علاج کرانے کے لئے مطب میں آکر یہی سوال کرتا ہے کہ حکیم صاحب بچے کو طاقتور بنانے والی غذا کا ہمیں مشورہ دیں۔ یہ فطرتی خواہش اچھی ہے مگر اسے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق سوچنا چاہیے۔ ایک سال کے بچے کو میرے تجربے میں گاجر، سیب انگور، موسمی، مالٹے، سنگترہ اور فروٹر کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ بکری، بھینس اور گائے کا خالص دودھ بغیر پانی ملائے اس عمر میں شروع کرنا درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بھائی بہن اس عمر سے پہلے اوپر کا دودھ بغیر پانی ملائے بچے کو شروع کرا دیتے ہیں، وہ بچے کے بڑھنے پھولنے میں رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔

پرہیز

پرہیز —— ہر بیماری کا بہترین علاج ہے

صدیوں پہلے پرانے حکیموں نے ایک مقولہ پیش کیا تھا، جو رہتی دنیا تک

صحت کو برقرار رکھنے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ حقیقت آج بھی روزِ روشن کی طرح عیاں ہے کہ ایک تندرست انسان اپنے خداوندکریم کی عبادت اور اپنے متعلقین کے حقوق کی بہتر نگہداشت کر سکتا ہے۔ ایک صحیح معنوں میں تندرست انسان وہ ہے جس کے جسم میں غذا کے بچے کھچے فضلات اور ناکارہ "کوڑا کرکٹ" بھی باقاعدہ وزن سے خارج ہوتا رہے۔ اگر ہماری مختلف قسم کی غذاؤں کے حصے غذا کی نالی سے پیسے نہیں جا سکے یا ان کے کارآمد بدن پرور جوہر نکال کر باقی میل کچیل آنتوں کے ستائیس فٹ لمبے گھچم گچھا میدان میں رکی رہے تو کئی قسم کی بیماریاں ہمارے اوپر سوار ہو سکتی ہیں۔ چھوت دار بیماریاں تو آناً فاناً حملہ کر کے اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ ہاضمے والی مشینوں کے بچے کھچے فضلے ہمیں نظر نہیں آتے اور نہ ہی چند منٹوں میں ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔ ہماری بے احتیاطی سے یہ گندگی کے ڈھیر بڑی آنتوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب ان کی سڑاندھ اور بدبو سے ہمارے دماغ، دل، جگر اور گردوں کے روزانہ انجام پانے والے افعال میں خرابی اور کمی ہونے لگتی ہے تو اس کے علاج کرنے کے لئے ہماری طبیعت بیماری پیدا کر کے ان زہریلے فضلات کو ٹھکانے لگاتی ہے۔

مطب میں آنے والے ہزاروں بیماروں کے حالات سن کر اور اپنے چون سالہ علاج معالجے کے دوران میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر وہ آدمی جس کی

کھائی ہوئی غذا چار پانچ گھنٹوں میں ہضم ہو جائے اور چوبیس گھنٹوں میں اس کے فضلات پاخانہ، پیشاب اور پسینہ کے ذریعے بدن سے خارج ہوتے رہیں ۔ بیمار نہیں ہوتا۔ پرانے حکیموں نے صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش تجویز کر رکھی ہے ۔مطب کلینک میں آنے والی ایک بیس سالہ عورت نے بتایا آج سے دو سال پہلے میرا بدن اکہرا (دبلا) تھا۔ آج سے آٹھ ماہ پہلے مجھے امید ہوئی۔ تیسرے ماہ خرابی ہو گئی ۔حمل ضائع ہونے کے بعد دیکھنے والے احباب مجھے کہتے کہ میں صحت مند ہو گئی ہوں ۔لیکن میری حالت یہ ہے کہ اب آنکھیں اندر کو دھنس گئیں ۔پیٹ باہر کو نکل کر لٹکنے لگا۔ اب ایک فرلانگ چلنا اور گھر کا کاروبار کرنا میرے بس سے باہر ہو رہا ہے ۔ ایک تیس سالہ مریض نے کہا کہ تین تین روٹیاں سبزی گوشت کے ساتھ دونوں وقت میں کھا کر خوب مزے سے گھومتا پھرتا ہوں ۔سات گھنٹے دل جما کر کام کرتا ہوں اور تکان نام کو بھی نہیں آتی۔ کل صبح اٹھتے ہی ہوا لگ گئی اور نزلہ زکام شروع ہو گیا۔ ایک دن کے لئے نزلے کا جوشاندہ اور دو پڑیاں دوائی کی دے دیجئے۔

نظام ہضم کی خرابی، دل دماغ اور جگر کو متاثر کرتی ہے

ایسے مرد عورت تو روزانہ دس بارہ آتے رہتے ہیں جو نہ تو تین چار گھنٹے سے زیادہ کاروبار کر سکتے اور نہ ہی پڑھ سکتے ہیں ۔گھنٹہ دو گھنٹے ہاتھ ہلایا یا کتاب پڑھی تو تکان ہو جاتی

ہے اور کمر کو سہارا دینا پڑتا ہے۔ جمعرات کے روز درجنوں مانگنے والے فقیر شہر میں گھومتے پھرتے ہیں۔ سالہا سال سے میں پانچ سات فقیروں کا بغور مطالعہ کر رہا ہوں۔ وہ درمیانے یا دبلے پتلے جسم کے چست چالاک اور دس بارہ میل کا پیدل سفر کرنے والے درویش ہیں۔ وہ ہر جمعرات پیسے تو مجھ سے لے جاتے ہیں مگر کبھی بیماری کا میرے سامنے نام نہیں لیا اور نہ ہی دوائی طلب کی ہے میں قریباً ہر مریض کو حالات اور کاروبار کی نوعیت کا خیال کر کے ورزش کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

ورزش کرنے سے بدن انسانی کے ہر عضو (مسلز) پر کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پڑتا ہے۔ اس دباؤ سے ہر ضروری عضو مثلاً دماغ، دل، جگر، گردے، آنتیں اعصاب اور معدہ اپنے کاموں میں ہلکا پن اور چستی، تازگی محسوس کرتے ہیں سارا بدن جو ان اعضا سے جکڑا ہوا ہے ایک خوشی اور پھرتی کی لہر سے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش جسم کے چپے چپے میں جاری ہو کر نشوونما ہوتی ہے۔ ورزش سے غفلت برتنے والا شخص، معاشرہ اپنے بدن کے کئی مفید حصوں میں خون کی آمد میں کمی ہونے سے ہر دم بیماریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ ایک مختصر سی ورزش جسے چلنے پھرنے میں آسانی اور معدہ اور آنتیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ عرض کئے دیتا ہوں۔ کسی ڈیڑھ دو فٹ کی دیوار یا کرسی پر سہارا لگا کر کھانے کے چھ گھنٹے بعد بیٹھ جائیں۔ پہلے دائیں ٹانگ اکڑی

ہوئی پانچ دفعہ ابھر بائیں اوپر اٹھا کر سر تک لے جانے کی کوشش کریں۔ چار دن بعد گیارہ اور بڑھاتے بڑھاتے زیادہ کرتے جائیں۔

سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج

سیلاب کے دنوں میں ہزاروں سانپ اپنے بلوں سے نکل کر ادھر ادھر بھاگتے اور اپنی جان بچاتے پھرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سانپ اپنے آپ کسی کو کاٹتا نہیں۔ کوئی اسے چھیڑے یا اس پر کسی طریقے سے دباؤ پڑ جائے تو یہ بدلہ لینے کے لئے سامنے آنے والے کی جان لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض سانپ زہریلے نہیں ہوتے، بعض کم زہردار اور کچھ قسمیں ایسی ہیں کہ ان کے ڈسنے سے ایک دو منٹ میں ہی آدمی یا چوپائے کا کام تمام ہو جاتا ہے۔ خدا کی یہ مخلوق بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ طبیب اس کے زہر سے جذام، سرطان اور شدید اعصابی کمزوری کا علاج کرتے ہیں۔ پیرس میں سانپ کا گوشت ہوٹلوں میں شوقین حضرات کے لئے مہیا کیا جاتا ہے۔ پھنیر سانپ جسے کوبرا بھی کہا جاتا ہے، انسانی بدن کو لاعلاج اور موت کے گھاٹ اتار دینے والی بیماریوں کے شافی علاج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے چند سال قبل حافظ آباد کے رہنے والے ایک معزز شہری کا خط اخبارات میں شائع ہوا تھا کہ ان کو سانپ کے ڈسنے سے شدید اعصابی کمزوری سے پورے دس

سال تک صحت رہی ۔ اگر کسی کو سانپ ڈس جائے تو ہوش و حواس قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے ۔ سانپ کے منہ میں زہر کی ننھی ننھی تھیلیاں ہوتی ہیں ۔ ڈسنے کے بعد جب تک الٹ کر ان تھیلیوں پر دباؤ نہ پڑے ، زہر خارج نہیں ہوتا جہاں تک ممکن ہو احتیاط سے سانپ کے دانتوں کو دست پناہ یعنی چمٹا جو بھی موقع پر مل سکے ، سیدھے پکڑ کر چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گلٹیوں پر دباؤ نہ پڑے اور وہ اپنا زہر خارج نہ کرنے پائے ۔

اگر دل گھبرانا ، پسینہ چھوٹنا اور بدن کا رنگ نیلا ہونے لگے تو یقیناً سانپ زہریلا ہے ، تو وہاں آبلہ یعنی چھالا ہو جائے گا ۔ اگر چھالا نہ پڑے تو خوف کرنے کی کوئی بات نہیں ۔ سب سے پہلے تو زخم کے تین انچ اوپر ایک پٹی کس کر باندھ دیں ۔ پھر اس پٹی کے نیچے مسواک یا کسی بھی لکڑی کا انچ آدھ انچ چوڑا فٹ دو فٹ لمبا ٹکڑا یا کسی بھی درخت کی انگشت موٹی شاخ یا دھے کی سیخ اس پٹی کے اندر ڈال کر اِدھر اُدھر زور سے گھمانا اور پھرانا شروع کر دیں اس گھمانے اور زخم والی جگہ سے اوپر والے مقام کو زور زور سے اس لئے نیچے اوپر کرنا ہے ، تاکہ خون کا دوران رک جائے ۔ چند منٹ خون کا دوران اوپر کی طرف رک جانے سے وہاں زہر کا اثر پہنچنے میں رکاوٹ ہوگی ۔ جسم کے باقی حصوں میں زہر کے اثر کو روکنے کے بعد فوراً اس جگہ کو چاقو ، چھری یا نشتر سے جو بھی میسر آسکے تھوڑا کاٹ کر گہرا کر دیں ، تاکہ زہر اندر تک نہ پہنچ سکے ۔ اس کے بعد تین ماشہ

کافور آدھ چھٹانک سرکہ میں مل کر زخم کے اندر دور تک بھر دیں۔ اور اس کی پٹی رکھے رہنے دیں۔ سفید رنگ کا پیاز مل سکے تو بہتر ورنہ جو بھی پیاز مل جائے کوٹ کر اس کی ٹکیہ بنا کر پہلے زخم کے اندر چند قطرے اس کے پانی کے ڈال کر اوپر ٹکیہ رکھ دیں۔ چند منٹ میں پیاز کا رنگ نیلا ہونے پر پہلی ٹکیہ ہٹا کر دوسری ٹکیہ رکھ دیں۔ اس طرح جب تک پیاز کا رنگ بدلنا موقوف نہ ہو ٹکیہ رکھتے جائیں، انشاءاللہ زہر خارج ہو جائے گا۔

اگر تین چار مرغی کے چوزے یا کم عمر کی مرغی، مرغا مل سکے تو پیٹھ کی طرف سے اس کے پر نوچ دیں۔ اس جانور کے بیٹ کرنے والی جگہ کو، جسے نشتگاہ، بیٹھک اور مقعد کہا جاتا ہے، زخم والے مقام پر پکڑ کر لگا دیں۔ دیکھتے دیکھتے مرغ کے بچے کی پاخانے والی جگہ جو زخم پر رکھی تھی، نیلی ہونی شروع ہو جائے گی، اسے ہٹا کر پھینک دیں اور دوسرے چوزے کی پیٹھ وہاں جما دیں۔ خدا کے فضل سے تین چار مرغی کے بچوں کی جان قربان کرنے سے سانپ ڈسے ہوئے آدمی کی جان بچ جائے گی۔

تلسی بوٹی یا تازبو جسے ریحاں ببری اور مشک ببری کہا جاتا ہے، دونوں میں سے جو بھی مل سکے اس کے پتوں کو گھوٹ کر زخم والی جگہ پر لگا دیں، انشاءاللہ خیر ہو جائے گی۔

زہر جسم میں پھیل جائے تو ریٹھے کا چھلکا، جسے پوست بندق، ریٹھے

کہتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کپڑے دھونے کے لئے عام استعمال ہوتے ہیں کوٹ پیس کر رکھا ہوا چائے والا آدھا چمچہ پانی، چائے یا لیموں کی سکنجبین کے ساتھ دینا شروع کر دیں۔ پندرہ پندرہ منٹ کے بعد یہ خوراک مریض کو میٹھی معلوم ہوگی۔ مریض کا زہر اس ریٹھے کے چھلکے کے اثر سے ختم ہو جائے گا تو اسے کڑوا محسوس ہونے لگے گا۔ جب یہ گھریلو دوائی کڑوی لگے تو اس کا دینا بند کر دیں۔

تمباکو پیسا ہوا خواہ کسی قسم کا ہو ایک ایک چھوٹا چمچہ دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حقے کا پانی تو اب بھی ہمارے گھروں میں کہیں کہیں مل جاتا ہے۔ سانپ کاٹے کو کھانے والا چمچہ حقے کا پانی پندرہ پندرہ منٹ بعد پلاتے رہیں انشاء اللہ زہر اثر نہیں کرے گا۔ حقے کے پانی سے وہ پانی مراد ہے جو ہم چلم میں تمباکو ڈال کر چلم کے نیچے سے نڑی یعنی پائپ گذار کر پانی بھرے نیچے میں رکھ دیتے ہیں۔ اس پانی میں تمباکو کا اثر آ جاتا ہے اور وہ بدبودار ہو جاتا ہے وہ دو تین دن کا سڑا ہوا بدبودار پانی سانپ کے زہر کا شافی علاج ہے اور ہیضہ کے مریض کو بھی اس سے صحت ہو جاتی ہے۔

کوئی دوا بھی وقت پر نہ ملے تو زخم کو گہرا اور صاف کر کے چکنی مٹی بار بار لگاتے رہیں۔ انشاء اللہ مریض کی جان بچ جائے گی۔

ہنگامی حالات میں گھریلو علاج

ہنگامی حالات میں اکثر حالتوں میں بروقت طبی امداد ملنی مشکل ہوتی ہے ان حالات کا علم بھی پہلے نہیں ہوتا۔ احتیاط کے طور پر اپنے پچاس سالہ تجربے کی روشنی میں چند ٹیڈھی پیسوں کے خرچ سے کامیاب گھریلو علاج خدمتِ خلق کے لئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

جب کسی جگہ زخم ہو جائے اور وہاں سے خون نکلنا شروع ہو جائے تو زخم کے مقام پر پانی سے صاف کر کے پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ خون کے دباؤ کو روکنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خون دل سے نکل کر شریانوں کے ذریعے تمام بدن میں جاتا ہے۔ زخم والے مقام کو دیکھیں، اگر دل کے اوپر والے حصے سے مثلاً سر، چہرہ اور آنکھوں سے خون جاری ہے تو بدن کے ان حصوں کو اونچا رکھیں اور زخم کے نیچے پٹی باندھیں۔ اگر سینے سے نیچے زخم ہو تو پاؤں پیٹ اور پیڑو کے مقامات کو اونچا کر دیں۔ چارپائی یا تخت پر لٹا کر پاؤں کی طرف پایوں میں دو دو اینٹیں رکھ دیں۔ خون کو بند کرنے کے لئے قدرت خون کو باہر کی ہوا کے ذریعہ گاڑھا کر کے کھرنڈ بنا دیتی ہے۔ یہ کھرنڈ قدرتی پٹی کا کام کرتا ہے۔ اطبا بھی زخم پر ایسی دوائیں چھڑکتے اور لگاتے ہیں، جو کہ خون کو گاڑھا کر کے کھرنڈ بنا دیں۔ ہر جگہ چند پیسوں میں ملنے والی گھریلو دواؤں میں

سے سنگجراحت ایک دوائی ہے۔ سنگجراحت کو دودھ پتھری انگجراح اور جپسم کہتے ہیں۔ چوں کہ یہ پتھر منوں اور ٹنوں کے حساب سے پیسا ہوا صابن بنانے والے استعمال کرتے ہیں اس لئے آج کل اسے سوپ سٹون بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سفید ہلکے نیلے رنگ کے پتھر کے ٹکڑے عام دواخانوں اور پنساریوں کی دوکانوں سے مل سکتے ہیں۔ اس کو لے کر پیس کر رکھ لیں۔ جلدی میں سوپ سٹون کے نام پر پیسا ہوا کسی دواخانے یا صابن بنانے والوں کے سٹور سے لیا جا سکتا ہے فوراً زخم پر بار بار چھڑکتے اور دھوڑتے رہیں۔ خدا کے فضل سے آناً فاناً خون کا نکلنا بند اور زخم بھرنا شروع ہو جائے گا۔

دوسری دوائی گاچنی مٹی ہے۔ یہ زرد رنگ کی مٹی کی چھوٹی بڑی ڈلیاں پنساریوں کی دکانوں سے بہت سستی مل جاتی ہیں۔ گاچنی کو پیس کر رکھ لیں۔ یہ بھی زخم پر چھڑکنے سے خون کو بند کر دیتی ہے۔ تیسری دوائی پھٹکڑی ہے۔ اسے بھی پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون رک جاتا ہے۔ پرانی روئی یعنی لوگڑ کو جلا کر اس کی راکھ بھی زخم پر لگانے سے خون کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ جب کسی جگہ چوٹ لگتی ہے یا زخم ہو جائے تو اس مقام کے ارد گرد ورم سوجن اور نیلا پن ظاہر ہو جاتا ہے۔ درد، سوجن اور پھٹے ہوئے گوشت کو جلد اصلی حالت پر لانے کے لئے ہلدی اور سجی باریک پسی ہوئی تیل، گھی یا ڈالڈا میں ملا کر درد اور ورم والی جگہ پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ اس پر برداشت کے

سیک (ٹکور) کریں۔ ہلدی اور کالی سجی جس کو توڑیں تو اندر سے گلابی لکیریں اور دھبے ظاہر ہوں، پیس کر دو پوٹلیاں تولہ دو تولہ بھر وزن کی بنالیں۔ توے یا فرائی پان پر تھوڑا سا تیل ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کرنے رکھ دیں۔ اس کے لئے ایک پوٹلی تین چار منٹ رکھ کر جب نیم گرم ہو جائے تو پوٹلی اٹھا کر اسے سوجن اور درد والی جگہ پر ٹکور کرنا شروع کر دیں اور دوسری پوٹلی فرائی پان کے تیل میں چھوڑ دیں۔ جب پہلی پوٹلی ٹکور کرتے ٹھنڈی ہونے لگے تو اس کو فرائی پان میں اور فرائی پان والی اٹھا کر ٹکور کرنی شروع کر دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ دس پندرہ منٹ تک اس طرح سینک (ٹکور) کرنے سے خدا کے فضل سے ورم، درد اور ٹوٹا پھوٹا گوشت اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ لیموں یا کھٹی کھٹا جو بھی مل سکے اس کے دو ٹکڑے کر کے توے پر ڈالے ہوئے تیل میں نیم گرم اس کی ٹکور کرتے رہنے سے گوشت کی چوٹ درست ہو جاتی ہے۔ ٹماٹری بازار سے لے کر پیس کر رکھ لیں اس کو کسی تیل یا گھی میں ملا کر لیپ کرنے سے بھی ورم اور درد دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے خاندان میں ایک کوڑیوں کی دوائی بنائی جاتی ہے۔ جس میں صرف تین دوائیں ملائی جاتی ہیں۔ غور سے اس کی ترکیب سن کر یاد کر لیں۔ ڈلا سجی، ہلدی، ان بجھ چونا یعنی چونے کی وہ ڈلی جس پر ابھی پانی نہ ڈالا گیا ہو۔ تینوں کو جدا جدا پیس کر ایک ایک چھٹانک وزن کر کے کسی چوڑے منہ کی بوتل میں ڈال کر اسے پانی سے بھر لیں۔ بوتل میں چار پانچ انگشت پانی پوری بھرنے سے کم رہے۔ پسی ہوئی تینوں

دوائیں ملائیے۔ پانی میں جوش پیدا ہو کر وہ ایک خوشنما پیلے رنگ کا تیز ذائقہ اور بُو والا عرق اوپر آ جائے گا۔ یہ بنی ہوئی دوائی گھر میں موجود ہو تو پھر چوٹ، درد، ورم کا سستا گھریلو علاج آپ کے پاس موجود ہو گیا۔ کسی بھی جگہ چوٹ لگے، درد تنگ کرے ورم ہو جائے۔ اگر ابھر کر گولا سا بن جاوے یا نیلا نشان پڑ جائے تو اس چند پڑیڈی پلسیوں کی دوا کو چند مرتبہ لگانے اور اس کے اوپر سینک گرمی پہنچائی جائے تو خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے لئے پھٹکڑی بہترین دوا ہے

چوٹ والی درد کو رفع کرنے کے لئے سلاجیت دو سے

چار رتی تک گرم دودھ یا چائے میں حل کر کے دن میں ایک یا دو مرتبہ پلانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ پھٹکڑی بازار سے خرید کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے توے پر ڈال کر نیچے آگ جلائیں جب پگھل کر اوپر کی طرف سفید پھولی ہوئی پھٹکڑی ہو جائے تو چمٹے یا چھڑی سے کھرچ کر اسے نیچے اور کچے حصے کو توے کے ساتھ لگا دیں چند منٹ میں ساری پھٹکڑی پھول ہو جائے گی۔ اسے باریک پیس کر رکھ لیں۔ یہ پھول کی ہوئی پھٹکڑی جسے پھٹکڑی بریان بھی کہا جاتا ہے۔ دو سے چار رتی تک گرم دودھ یا یخنی یا چائے کے ساتھ ایک دو دن استعمال کرنے سے چوٹ، درد اور ورم کو فائدہ ہو جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی بھی اس علاج سے جڑ جاتی ہے۔ درخت ہارسنگار کے پتے گرم کر کے سینک دینے سے بھی ہڈی جڑ جاتی ہے اور چوٹ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

زخم حیات بوٹی، جوہڑوں، چھپڑوں، تالابوں اور نم ناک زمینوں میں موسم بہار اور پوری گرمیاں ملتی رہتی ہے، اپیس کر درد زخم اور چوٹ والی جگہ لیپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ

دمہ ــــ کی تکلیف دہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے

دمہ ایک سخت مرض ہے۔ اس کے دورے کے وقت مریض زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ دیر تک رہنے والی بیماری ہے ستر فیصد مریضوں میں دمہ موروثی ہوتا ہے۔ تجربہ کار اطباء اس کی کئی قسمیں بیان کرتے ہیں۔ زیادہ تر نزلہ زکام کے بگڑنے سے ہی دمہ جڑ پکڑ جاتا ہے۔ لوزتین کی غدودیں بڑھ جانا، یعنی گلے کے دونوں طرف بادام کی شکل کی گلٹیوں کے ورم کی وجہ سے بھی دمہ ہو سکتا ہے۔ قصبۃ الریہ یعنی پھیپھڑوں میں پھیلی ہوئی باریک ہوائی نالیوں خراش یا ورم، پھیپھڑوں کی کمزوری اور بعض دل کی بیماریاں بھی دمہ پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریضوں کی کثرت بلغمی دمہ کا شکار ہوتی ہے۔ اس میں بلغم جم کر ہوائی نالیوں (عروق خشنہ) کو پھیلنے میں دقت ہوتی ہے۔

ہوائی نالیوں کو ہر وقت تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور بلغم رک جانے سے ان کی فراخی میں تنگی آجاتی ہے۔ تازہ ہوا کی رسد اندر لے جانے اور سانس

کو صحیح طور پر جاری رکھنے کے لئے یہ نالیاں اس بلغم کو نکالنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں۔
اس کوشش میں بار بار کھانسی کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ جب تک جمی ہوئی بلغم آسانی
کے ساتھ خارج نہ ہو جائے، سانس کے آنے جانے میں دقت ہوتی ہے۔ مریض
سانس لینے کے لئے کبھی سینہ تانے رکھتا ہے۔ کبھی دائیں کروٹ اور کبھی بائیں
کروٹ لیٹا کرتا ہے۔ کبھی سیدھا ہو کر سانس بحال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب
گلے پھولنے یا کوا (ملازا) کے لٹک جانے یا دل کے دباؤ کی وجہ سے دمہ کا دورہ
ہوتا ہے تو بار بار خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔

دمے کے مکمل علاج کے لئے تو کسی تجربہ کار معالج کی نگرانی ضروری ہے
عوام میں یہ جو مشہور ہو گیا ہے کہ دمہ دم کے ساتھ ہے، تحقیق کرنے پر عموماً
غلط ہی ثابت ہوتا ہے۔ اگر باقاعدہ مریض کے حالات، اس کے خاندانی حالات
اور ماحول کا پورے طور پر جائزہ لے کر علاج مستقل مزاجی سے جاری رکھا جائے
تو جڑ سے بیماری اکھڑ جاتی ہے۔ دمہ کے علاج کے لئے مسلمان طبیبوں نے
فاسفورس کی وافر مقدار رکھنے والی غذاؤں کی سفارش کی ہے مچھلی، کیکڑے، خرگوش اور جنگلی کبوتر مرض کی
شدت کم کر کے بدن میں چونے، فاسفورس اور وافر مقدار میں حرارے اور لحمیات پیدا کرتے ہیں۔ پرانے حکیموں
نے ان جانوروں کے روغنی اجزا کو کم کرنے کیلئے آگ میں جلا کر ان کی راکھ بنانے کے طریقے دریافت کئے ہیں۔
خرگوش ایک مشہور چوپایہ ہے جو جنگلوں میں پایا جاتا ہے گھر میں بھی بعض شوقین مزاج اسے پالتے ہیں آجکل
ڈاکٹر صاحبان بھی اکثر دواؤں کا تجربہ خرگوش پر ہی کرتے ہیں۔ اسے قدرت نے

لحمیات یعنی پروٹین، حیوانی گھی، فاسفورس اور نائیسین بڑی فراخدلی سے عطا فرمائی ہے۔ ہم اس دوا کے تیار کرنے میں جنگلی خرگوش استعمال کرتے ہیں۔ خرگوش میں فاسفورس کی مقدار دیگر چوپایوں اور حلال جانوروں سے زیادہ ہیں حاصل ہوجاتی ہے اس میں شامل غذائی اجزاء کا نقشہ ایک نظر دیکھ لیجیئے۔ لحمیات یعنی پروٹین فیصد ۲۱ حیوانی گھی ۸، معدنی نمکیات ۱، اور فی ہزار کیلشیم ۲۰، فاسفورس ۳۵۲، فولاد ۳ء۱، نائیسین ۱۲ء۸ اور قلیل مقداریں تھائیمین اور رائبوفلیوین کے ساتھ اس کا آدھ سیر گوشت سات سو پچاس حرارے مہیا کر دیتا ہے۔

ایک عدد جنگلی خرگوش لے کر ذبح کر کے اس کا پیٹ صاف کریں۔ آنتیں پیٹا نکال دیں اور معدہ، جگر، پھیپھڑے، دل اور گردے نہ نکالیں۔ پھر قلمی شورہ، سوہاگہ اور جوکھار تینوں ایک ایک پاؤ۔ نوشادر، دیسی اجوائن اور پھٹکڑی تینوں آدھ آدھ پاؤ۔ سب کو پیس کر، خرگوش کی بوٹیاں کر کے ان دواؤں کو یکجان کر کے لت پت کریں۔ پھر کسی ایسی مٹی کی ہانڈی میں جس کو باہر چکنی مٹی لگا کر خشک کر لیا ہو، ڈال کر اسے اوپر ڈھکنا دے کر گیلی چکنی مٹی یا گاچنی سے لت پت کر کے کپڑا لپیٹ کر منہ بند کر دیں۔ سوکھنے پر گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کوئلوں کی آگ میں رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر خرگوش اور دواؤں کی راکھ کو نکال کر پیس کر شیشی میں سنبھال لیں۔ بلغم نکالنے اور پھیپھڑوں کو طاقت دینے اور وافر خون پیدا کر کے ہڈیوں اور دماغ کو مضبوط بنانیوالی دوائی تیار ہوگئی۔ ایک سے تین ماشہ تک ایک یا دو وقت دودھ، چائے، یخنی یا عرق گاؤزبان کیساتھ لیں۔